



## Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)

<http://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/makma>

### STUDI LITERATURE: PERBEDAAN ASUPAN MAKANAN SUMBER ZAT BESI (FE) PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

Nurul Annisa<sup>1</sup>, Arnisam<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Aceh

<sup>2</sup>Dosen jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Aceh

Email: [annisakpop19@gmail.com](mailto:annisakpop19@gmail.com)

#### ABSTRAK

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia subur. Remaja putri lebih mudah terserang anemia dikarenakan remaja putri lebih banyak mengonsumsi makanan yang kandungan zat besinya sedikit sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri dengan asupan zat besi rendah memiliki peluang lima kali lebih besar mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengkaji tentang perbedaan asupan zat besi pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan serta mengkaji faktor-faktor yang dapat mempengaruhi asupan makanan sumber zat besi pada remaja putri di kedua wilayah tersebut. Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini adalah metode analisis dengan menggunakan data sekunder. Dari hasil analisis didapatkan bahwa remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan memiliki asupan zat besi rendah yaitu < 26 mg/hari. Tidak terdapat perbedaan antara asupan zat besi pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan hal ini dikarenakan faktor ketersediaan pangan serta faktor modernisasi dan globalisasi kedua wilayah tersebut, sehingga tidak memiliki keragaman yang terlalu berbeda. Berdasarkan analisis, disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi asupan makanan sumber zat besi pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan adalah citra tubuh, perilaku makan, kebiasaan makan, media massa, pendapatan keluarga, gaya hidup, kebudayaan, kesukaan dan ketidaksukaan, ketersediaan makanan, dan pengaruh teman sebaya.

**Kata Kunci :** Asupan Zat Besi, Remaja Putri, Perkotaan, Pedesaan.

---

#### Riwayat Artikel

Diterima : 11 April 2021

Disetujui : 07 Mei 2021

Dipublikasi : 26 Juni 2021

# **STUDY LITERATURE: THE DIFFERENCES IN IRON SOURCE FOOD INTAKE (FE) IN ADOLESCENT GIRLS IN URBAN AND RURAL AREAS**

## **ABSTRACT**

Iron nutrient anemia is the biggest micronutrient problem in the world, especially for women of reproductive age groups. Teenage girls are more susceptible attacked by anemia because young women consume more foods that contain little iron so that the body's need for iron is not met. Young women with low iron intake are five times more likely to develop anemia. This study aim to analyze and study the differences between iron intake for adolescent girls in urban and rural areas and examine the factors affecting iron intake in adolescent girls in both regions. The method used in writing this literature study is a secondary data analysis method relevant to literature studies. The analysis of this literature study found that adolescent girls in urban and rural areas had low iron intake and <26 mg/day. There is no difference between iron intake for adolescent girls in urban and rural areas, this is due to food availability and modernization and globalization factors of the two regions so that they do not have too different diversity. Based on this study analysis, it was concluded that the factors which can affect iron intake for adolescent girls in urban and rural areas. They are: body image, eating behavior, eating habits, mass media, family income, lifestyle, culture, likes and dislikes, food availability, and peer influence.

**Keywords:** Iron Intake, Young Women, Urban, Rural.

## PENDAHULUAN

Salah satu faktor penting tercapainya sumberdaya manusia (SDM) yang berkualitas adalah kecukupan zat gizi dan pangan. Remaja merupakan salah satu SDM yang perlu diperhatikan secara serius, terutama mengenai asupan gizinya. Kualitas masa depan Indonesia dipandang dari sisi pembangunan sangat dipengaruhi oleh keberadaan remaja sebagai penerus bangsa. Menurut *World Health Organization*, remaja merupakan rentang kehidupan yang berusia antara 10-19 tahun. Periode remaja merupakan periode yang sangat penting, dikarenakan terjadi perubahan fisik, psikologis, dan perilaku yang besar<sup>[34]</sup>.

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia subur (Wus). Anemia terjadi pada 45% wanita di negara berkembang dan 13% di negara maju. Terdapat 12% WUS di Amerika Serikat berusia 15-49 tahun dan 11% wanita hamil usia subur mengalami anemia. Di beberapa negara, prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri yaitu: 82,5% di Bangladesh, 23% di China, 42,2% di Filipina, dan 74,7% di India Berdasarkan analisis yang didukung oleh WHO/Bank Dunia, "Global Burden of Disease," anemia defisiensi besi menduduki peringkat ketiga terbesar sebagai masalah kesehatan<sup>[12]</sup>. Anemia gizi besi pada remaja putri merupakan masalah yang umum dijumpai terutama di negara-negara berkembang seperti halnya di Indonesia. Berdasarkan riskesdas 2013 prevalensi anemia pada remaja putri adalah sebesar 37,1%. Berdasarkan riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja putri meningkat menjadi 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun<sup>[5]</sup>.

Arus globalisasi dan konsep modernisasi turut berpengaruh terhadap perkembangan dan penerimaan makanan di masyarakat. Pola makan di masyarakat telah bergeser dari pola makan tradisional

ke pola makan yang banyak mengandung energi, lemak, gula dan garam tetapi kurang vitamin, mineral dan serat. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi pada remaja perlu diperhatikan karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan saat dewasa nanti. Menurut Hu et al (2014) wilayah perkotaan dan pedesaan berpengaruh terhadap suatu masalah gizi melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan<sup>[21]</sup>.

Menurut Permaesih dan Herman, (2005) Wilayah perkotaan atau pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan sarana fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan yang pada gilirannya berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan zat besi. Kondisi lingkungan tempat tinggal menjadi salah satu faktor yang akan mempengaruhi asupan zat gizi. Putranti (2009) menyatakan bahwa siswa sekolah yang berada di perkotaan memiliki tingkat asupan zat gizi lebih baik dibandingkan dengan siswa sekolah yang berada di pedesaan<sup>[16]</sup>.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yunawan, 2014 bahwa ada perbedaan tingkat konsumsi zat besi antara remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan. mayoritas tingkat kecukupan besi siswa siswi berada kategori kurang sebesar 73.9% dengan rincian 50.5% di pedesaan dan 49.5% di perkotaan dengan tingkat asupan besi lebih tinggi di wilayah pedesaan dibandingkan dengan wilayah perkotaan. Tingkat asupan zat besi yang lebih baik di wilayah pedesaan dikarenakan pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi masing-masing wilayah. Faktor lingkungan juga mempengaruhi pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi dan mempengaruhi kebiasaan konsumsi, makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat pedesaan berbeda dengan masyarakat di perkotaan<sup>[35]</sup>.

Gaya hidup dan karakteristik atau kebiasaan remaja yang tinggal di daerah perkotaan (urban) dan pedesaan (rural) memiliki sebuah perbedaan<sup>[24]</sup>. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baric et al, (2004) yang dilakukan di wilayah perkotaan dan pedesaan di Kroasia yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pemilihan makan di daerah perkotaan dan pedesaan<sup>[6]</sup>.

Riview literature ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis perbedaan asupan makanan sumber zat besi (Fe) pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi asupan makanan sumber zat besi (Fe) pada remaja putri. Dalam studi ini peneliti memetakan 36 referensi berupa skripsi, artikel-jurnal, laporan *proceeding*, *thesis*, ataupun disertasi baik nasional maupun internasional yang berkaitan dengan asupan makanan sumber zat besi (Fe) pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selanjutnya peneliti mengkaji dan menganalisis referensi tersebut secara spesifik dan teoritis.

## **METODE**

Riview ini ditujukan untuk mengidentifikasi asupan makanan sumber zat besi (Fe) pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya menggunakan metode analisis dan pengkajian berbasis pada 36 referensi berupa skripsi, artikel-jurnal, laporan *proceeding*, *thesis*, ataupun disertasi baik nasional maupun internasional untuk memberikan basis pemahaman. Dalam studi ini data yang dianalisis berupa data sekunder. Peneliti mengkonstruksi teori dengan cara mengumpulkan banyak studi dan meringkas hasil studi tersebut. Setelah itu, peneliti melakukan analisis dan sintesis secara teoritis sehingga dapat mengidentifikasi dan menyajikan data faktual yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

## **HASIL PEMBAHASAN**

### **1. Asupan Zat Besi (Fe) Pada Remaja Putri Di wilayah Perkotaan**

Remaja putri yang tinggal di wilayah perkotaan memiliki kemudahan akses informasi yang lebih baik, hal ini tentunya akan mempengaruhi karakter dan gaya hidup mereka berdasarkan informasi yang didapat. Secara tidak langsung karakter dan gaya hidup tersebut akan berpengaruh terhadap asupan zat besi. Dikarenakan karakter dan gaya hidup mempengaruhi remaja putri dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi. Selain itu, remaja di perkotaan biasanya sering mengonsumsi makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak dan tinggi kalori namun rendah zat besi, asam folat, dan vitamin C disebabkan kemudahan akses dalam mendapatkannya serta adanya pengaruh dari teman sebayanya dan mengikuti trend yang ada.

Sejak adanya arus globalisasi remaja putri di perkotaan jadi lebih sering memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga akan menciptakan persepsi citra tubuh negatif dan terus merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini akan membentuk pola dan kebiasaan makan yang tidak baik, karena membuat mereka cenderung membatasi makanan yang dikonsumsi. Persepsi ini tidak baik bagi remaja putri dan jika terus dibiarkan akan berdampak pada jumlah, frekuensi, serta jenis makanan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada asupan zat besi. Selain itu, pengetahuan yang baik belum tentu terwujud dalam tindakan nyata. Dengan kata lain, walaupun remaja tersebut memiliki pemahaman yang baik terhadap asupan zat gizi serta dampak yang ditimbulkan tidak akan menjadi penghalang bagi mereka dalam mewujudkan bentuk tubuh yang diinginkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa asupan zat besi pada remaja putri di perkotaan menunjukkan sebagian besar memiliki asupan zat besi

yang kurang, yaitu sebesar 95,7%<sup>[21]</sup>. Demikian pula dengan penelitian Srinigrat et al, (2019) bahwa remaja putri yang memiliki asupan zat besi kurang yaitu sebesar 59,5% dengan rerata asupan < 6,3 mg, jumlah ini jauh dari yang di anjurkan AKG 2013. Kurangnya asupan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang sering melewati satu maupun dua waktu makan.

Berdasarkan penelitian Harahap (2012) jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh remaja putri diperkotaan yaitu daging ayam, ikan, tempe, kangkung, bayam, sayur sop, daun singkong, jeruk, pisang. Hal ini dipengaruhi oleh kesukaan dan ketidaksukaan remaja putri terhadap makanan serta kebiasaan makan remaja putri yang buruk. Selain jenis makanan diatas remaja putri diperkotaan juga sering mengonsumsi mie, makanan instan (snack), martabak, pizza, kudapan manis, teh dan kopi dll<sup>[9]</sup>.

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri perkotaan ini selain dipengaruhi oleh persepsi citra tubuh, teman sebaya, tren, kebiasaan makan keluarga, juga dipengaruhi oleh kesukaan dan ketidaksukaan terhadap suatu makanan yang pada akhirnya akan membentuk pola makan yang tidak baik. Pola makan yang tidak baik contohnya seperti makan tidak teratur dan jenis bahan makanan yang tidak bervariasi. Pola makan memberikan gambaran mengenai frekuensi, macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi tiap hari. pola makan yang kurang tepat berawal dari pola makan keluarga yang kurang tepat. Mulai dari jadwal makan yang tidak teratur dan mengonsumsi makanan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan zat gizi yang harus terpenuhi. Selain pola makan yang tidak baik dan padatnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja diperkotaan dapat pula mengakibatkan kekurangan asupan zat besi. Semua aktivitas tersebut membuat mereka tidak memiliki waktu untuk makan, apalagi memikirkan bagaimana komposisi dan kandungan zat besi yang seharusnya

dikonsumsi. Hal demikian mengakibatkan asupan zat besi tidak terpenuhi.

## **2. Asupan Zat Besi (Fe) Pada Remaja Putri Diwilayah Pedesaan**

Remaja putri yang tinggal dipedesaan biasanya memiliki kebiasaan atau pantangan terhadap makanan akibat keterbatasan penghasilan keluarga dan pola konsumsi makanan. Selain itu, kebiasaan konsumsi remaja putri dipedesaan disebabkan oleh kebiasaan membeli bahan pangan yang kurang dan lebih mengandalkan perkebunan sendiri. Mereka merasa cukup jika telah mengonsumsi salah satu lauk pauk ketika makan. Namun, efek dari globalisasi membuat semua akses menjadi lebih mudah didapatkan sehingga akan membuat kebudayaan dan kebiasaan yang baru. Banyak dari remaja diwilayah pedesaan sekarang yang memiliki media sosial dan hal ini akan berpengaruh pada ketidakpuasan dengan bentuk tubuh yang mereka miliki. Citra tubuh ini akan mempengaruhi persepsi mereka dan mengikuti tren diet yang salah sehingga hal ini akan mempengaruhi kebiasaan makan dan pola makan yang tidak baik.

Hal demikian tentunya akan membuat asupan zat besi pada remaja putri diwilayah pedesaan tidak tercukupi. Ini sejalan dengan penelitian Sari et al, (2016) bahwa asupan zat besi pada remaja putri di pedesaan menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki asupan zat besi yang kurang, yaitu sebanyak 100%<sup>[21]</sup>. Hal ini serupa dengan penelitian Sari et al, (2019) Rerata asupan zat besi remaja putri usia 13-19 tahun hanya memenuhi 46,5% yaitu sebesar 12,08 mg/hari. Rerata tersebut dibawah standar AKG yang direkomendasikan Permenkes yaitu 26 mg/hari untuk perempuan usia 13-19 tahun<sup>[19]</sup>.

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri dipedesaan kurang beragam dan hanya sedikit yang mengandung sumber zat besi yaitu seperti ayam, telur, bayam, tahu, tempe, sayur sop, kudapan manis, teh dan kopi. Ketidak ragaman dalam mengonsumsi makanan

iniilah menjadi faktor penyebab tidak terpenuhinya asupan zat besi dikarenakan keragaman konsumsi makanan berperan penting dalam pembentukan eritrosit dan membantu meningkatkan penyerapan zat besi didalam tubuh<sup>[19]</sup>.

Selain diwilayah perkotaan, remaja putri diwilayah pedesaan juga memiliki kebiasaan sering makan makanan cepat saji sering karena pedagang makanan di sekolah mereka sudah banyak yang menjajakan makanan tersebut. Padahal pengetahuan dan pemahaman mereka tentang zat gizi sudah baik hanya saja pengaruh dari teman sebaya cenderung lebih berdampak daripada pengetahuan itu sendiri. Kemudahan akses yang didapatkan tidak lagi memberi perbedaan yang signifikan terhadap asupan zat gizi antara remaja putri diperkotaan dan dipedesaan. Hal ini dibuktikan dari persepsi negatif remaja putri dipedesaan yang pada akhirnya membentuk pribadi yang lebih memperhatikan tren dan pendapat orang lain terhadap bentuk tubuh mereka serta ketidakpuasan dalam diri mereka. Hal demikian ini akan membuat mereka memilih dan membatasi makanan yang dikonsumsi sehingga akan membentuk kebiasaan perilaku makan yang salah.

### **3. Perbedaan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri di perkotaan dan pedesaan**

Perilaku konsumsi pada remaja putri pada dasarnya banyak mengalami perubahan, baik itu perubahan perilaku konsumsi yang sehat maupun yang tidak sehat. Perubahan perilaku konsumsi akan mempengaruhi pemilihan makan dan hal ini dapat menyebabkan kurangnya asupan zat besi pada remaja putri. Menurut faradilla et al, (2019) pemilihan makan pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; budaya, akses dan ketersediaan pangan, sosial, orang tua, kepribadian dan sifat, suasana hati dan media<sup>[8]</sup>.

Berdasarkan hasil analisa rata-rata asupan zat besi pada remaja putri baik

diwilayah perkotaan dan pedesaan masih kurang dan dibawah anjuran AKG 2013. Ketidakcukupan tingkat asupan zat besi ini disebabkan karena pola konsumsi remaja putri yang salah seperti suka mengkonsumsi teh dan kopi sehingga menyebabkan ketidakcukupan jumlah asupan zat besi.

Sejak adanya arus globalisasi terjadi perubahan gaya hidup pada remaja putri baik diperkotaan maupun dipedesaan dan menyebabkan mereka membatasi makanan yang dikonsumsi dan cenderung terpengaruh dengan media sosial. Akibat dari arus globalisasi dan modernisasi baik diwilayah perkotaan dan pedesaan membuat remaja putri dikedua wilayah tidak lagi memiliki perbedaan yang cukup signifikan terhadap pemilihan makanan. Selain itu, wilayah pedesaan sekarang sudah mengarah pada arah transisi, walaupun konsumsi *western fast food* maupun lokal masih tinggi di wilayah perkotaan. Hal tersebut disebabkan subyek di wilayah kota lebih mudah menemukan restoran atau *counter fast food* yang menyediakan menu yang lebih banyak dan variatif bila dibandingkan dengan di desa.

Ini sejalan dengan penelitian faradilla et al, (2019) bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pemilihan makanan diwilayah perkotaan dan pedesaan. Hal ini tentu akan menimbulkan permasalahan jika mereka sama-sama memilih makanan yang salah dan masih mudah terpengaruh dengan hal-hal yang ada disekitar. Pemilihan makanan yang tidak tepat akan mempengaruhi kurangnya asupan zat besi baik itu diwilayah perkotaan maupun pedesaan<sup>[8]</sup>.

Berdasarkan hasil analisis dari beberapa literatur bahwa asupan zat besi pada remaja putri di perkotaan dan pedesaan tidak memiliki perbedaan yang disignifikan. Hal sejalan dengan penelitian Sari et al, (2016) bahwa asupan zat besi pada remaja putri di perkotaan dan pedesaan menunjukkan sebagian besar sampel memiliki asupan zat besi yang kurang yaitu sebanyak 95,7% pada remaja

putri perkotaan dan 100% remaja putri pedesaan. Selain itu, asupan zat besi pada remaja putri di perkotaan dan pedesaan tidak memiliki perbedaan karena tidak adanya perbedaan dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi<sup>[21]</sup>.

Faktor lain yang mungkin menyebabkan seluruh konsumsi zat gizi pada remaja putri di kedua wilayah tidak berbeda karena faktor ketersediaan pangan (*food availability*) dan kemudahan akses dalam mendapat bahan pangan serta dipengaruhi oleh media sosial. Persepsi citra tubuh yang negatif pada remaja di perkotaan dan pedesaan juga menjadi salah satu faktor tidak adanya perbedaan asupan zat besi di kedua wilayah. Hal ini terjadi karena persepsi citra tubuh berdampak langsung terhadap perilaku makan yang salah dan perilaku makan ini tentunya akan mempengaruhi kebiasaan makan yang salah pula.

#### **4. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Asupan Zat Besi (Fe) Pada Remaja Putri Di Wilayah Perkotaan Dan Pedesaan**

Remaja putri mempunyai gaya hidup yang dinamis dan aktif serta kepedulian yang tinggi akan penampilan. Ciri-ciri inilah yang menyebabkan remaja putri memiliki persepsi yang salah terhadap citra atau bentuk tubuhnya. Ciri itu juga yang berpotensi menyebabkan remaja berperilaku makan yang salah, akibatnya dapat berpengaruh pada asupan zat gizi yang mereka konsumsi termasuk zat besi. Remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang indah dan bagus, namun seringkali pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan tidak dikontrol seperti makan sehari kurang dari tiga kali.

Sejak westernisasi menjadi kiblat remaja dalam berbagai bidang, diantaranya gaya hidup dan perilaku makan. Maka westernisasi ini akan membentuk persepsi yang negatif pada remaja putri dan terobsesi dengan bentuk tubuh yang indah tersebut. Meskipun disertai pengetahuan gizi yang cukup, itu tidak menjadi penghalang yang nyata bagi mereka

sehingga munculah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip gizi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari putri et al, (2013) bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan asupan zat besi pada remaja putri. Pengamatan secara kualitatif, remaja putri sudah memiliki sifat yang mendekati orang dewasa. Berdasarkan sifat remaja putri tersebut, mereka menciptakan pola makan bukan bertujuan untuk memenuhi gizi tetapi hanya untuk sekedar memiliki status yang tinggi antar sesamanya. Remaja putri melakukannya untuk kesenangan agar bisa berinteraksi dengan teman sebayanya tanpa memikirkan gizi dan dampaknya bagi tubuh mereka. Agar tampak langsing dan menarik mereka meninggalkan makan pagi, mengurangi frekuensi makan bahkan melakukan diet yang berlebihan dan hampir 50 % remaja tidak sarapan pagi setiap harinya<sup>[18]</sup>.

Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja putri sebesar 89% yang meyakini kalau sarapan memang penting, namun yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja putri malah melewati dua kali waktu makan, dan lebih memilih makanan ringan. Perilaku makan yang tidak sesuai merupakan salah satu penyebab terjadinya kekurangan asupan zat besi, dalam hal ini adalah tindakan remaja putri yang mengurangi asupan makanan sumber zat besi mencakup jenis, jumlah serta adanya pantangan tertentu sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan untuk tubuh.

Pada dasarnya remaja putri dengan pengetahuan gizi yang baik lebih memahami keterkaitan antara perilaku makan dengan kesehatan dirinya, sehingga remaja berusaha untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Pengetahuan gizi remaja putri lebih dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu pola makan keluarga, media sosial, dan pengaruh teman sebaya. Hasil analisa menunjukkan bahwa penyajian yang cepat dapat menggugah selera makan sehingga membuat para remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi pun tertarik

untuk mengkonsumsinya, walaupun mereka tahu dampak negatif dan zat gizi apa saja yang terkandung di dalam makanan siap saji itu. Pengaruh lingkungan dan teman sebaya lebih dominan dibandingkan ilmu yang mereka miliki, sehingga mengkonsumsi makanan tersebut tidak dapat dielakkan. Pengetahuan baik yang dimiliki oleh remaja putri masih dalam tingkatan tahu dan belum diaplikasikan dalam perilaku yang nyata.

Selain faktor diatas ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi asupan zat gizi besi pada remaja putri seperti keadaan fisiologis. Pada dasarnya asupan zat besi ditentukan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berperan adalah penyerapan yang tidak optimal, aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan pola konsumsi sehari-hari. Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah faktor sosial budaya seperti kebiasaan makan dan larangan mengonsumsi bahan makanan tertentu, faktor ekonomi seperti pendapatan keluarga, pengetahuan tentang gizi, ketersediaan bahan makanan, pelayanan kesehatan setempat, pemeliharaan kesehatan dan besar keluarga, peran orang tua, dan pengaruh media.

Tingkat kesadaran remaja putri dalam menjaga kesehatan dirinya sendiri juga tidak kalah berpengaruh dikarenakan faktor ini dapat menentukan besarnya perhatian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan makanan dan gizi, dan seberapa jauh masalah kesehatan menentukan pilihan makanan. Hal ini juga berlaku pada faktor media sosial dimana media memberikan informasi tentang beberapa produk makanan yang biasanya kurang baik nilai gizinya karena banyak mengandung lemak, garam, dan gula. Semakin sering makanan tersebut dipromosikan semakin menarik minat para remaja putri untuk mengkonsumsinya terlebih lagi makanan tersebut banyak diriview oleh kalangan *influencer*.

Pola makan yang salah selain dipengaruhi oleh citra tubuh, teman sebaya, dan media sosial juga dipengaruhi oleh

suasana hati yang mudah berubah. Hal ini tentu sangat mempengaruhi frekuensi makan dan makanan yang akan dikonsumsi sehingga secara tidak langsung akan membuat asupan zat besi tidak terpenuhi dan penyerapan zat besi juga bisa tidak optimal.

## KESIMPULAN

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap asupan makanan sumber zat gizi besi (Fe) pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan. Rata-rata asupan zat besi (Fe) pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan masih kurang yaitu di bawah 26 mg/perhari yang mana jumlah tersebut belum sesuai dengan yang dianjurkan dalam AKG tahun 2013. Asupan makanan sumber zat besi (Fe) di wilayah perkotaan dan pedesaan tidak berbeda disebabkan oleh ketersediaan pangan, pemilihan makanan, persepsi citra tubuh yang negatif, kesukaan dan ketidaksukaan serta modernisasi dan globalisasi di kedua wilayah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi asupan makanan sumber zat besi pada remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan seperti: perilaku makan, kebiasaan makan, media massa, pendapatan keluarga, gaya hidup, kebudayaan, ketersediaan makanan, dan pengaruh teman sebaya.

## SARAN

Salah satu yang menjadi penyebab dari kurangnya asupan zat besi pada sebagian besar remaja adalah pola makan yang tidak baik contohnya seperti makan tidak teratur, membatasi frekuensi makan, dan jenis bahan makanan yang tidak bervariasi serta mengikuti trend yang ada. Sehingga perlu adanya program penyuluhan dan konseling pada remaja putri untuk meningkatkan kesadaran dalam memperbaiki kebiasaan makan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya. Dengan harapan tidak ada lagi remaja putri yang mengalami defisit asupan zat besi (Fe) dan dapat mewujudkan generasi milenial bebas

anemia. Selain itu, dibutuhkan juga dukungan dari keluarga dalam peningkatan kualitas menu dan pemilihan jenis makanan serta penerapan kebiasaan makan yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Akib A., Sumarmi S. 2017. *Kebiasaan Makan Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Anemia : Kajian Positive Deviance*. Open Access Under CC BY – SA License. 105-116.
2. Almtsier, S. (2017). *Penuntun Diet*. Jakarta : Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
3. Arisman, 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
4. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. [Http://www.Depkes.Go.Id](http://www.depkes.go.id).
5. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. [Http://www.Depkes.Go.Id](http://www.depkes.go.id).
6. Baric, I.C., Kajfez.R., Satalic.Z., Cvjetec S. 2004. Comparison of dietary habits in the urban and rural Croatian schoolchildren. *European Journal of Nutrition*, 43(3) : 169-174. doi: 10.1007/s00394-004-0455-5.
7. Eka Pratiwi. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada siswi MTS CIWANDAN. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Kedokteran. UIN SYARIF HIDAYATULLAH.
8. Faradilla O.E., Kuswari M., Gifari N. 2019. Perbedaan pemilihan makanan dan Faktor yang berkaitan Pada Remaja Putri Di SMA Daerah Kota dan Kabupaten. *Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. 3(2) : 103-114. DOI: 10.21580/ns.2019.3.2.3406.
9. Harahap V.Y. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 RSBI Banda Aceh. Program Studi Pendidikan Biologi. Universitas Syiah Kuala.
10. Haslindah. 2017. *Hubungan Body Image, Asupan Zat Gizi Mikro (Fe, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B12), Dan Protein Dengan Kadar HB Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Makasar*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makasar.
11. Kahar M. 2010. *Analisis Pola Konsumsi Daerah Perkotaan dan Pedesaan Serta Keterkaitannya dengan Karakteristik Sosial Ekonomi di Provinsi Banten*. Institut Pertanian Bogor.
12. Listiana A. 2016. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah*. *Jurnal Kesehatan*. 7(3) : 455-469.
13. Margawati A., Bening S. 2014. *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro*. *Journal Of Nutrition College*. 3(4) : 715-722. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>.
14. Pakhri A., Sukmawati, Nurhasanah. 2011. *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja*. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makasar*. 13(1) : 39-43. <http://journal.poltekkes-mks.ac.id>
15. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Nomor 75 Tahun 2013. Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. <https://peraturan.bkpm.go.id/jdih/urfiles/Batang/Pmk%20no.%2075%20>

- ttg%20angka%20kecukupan%20gizi%20bangsa%20indonesia.Pdf
16. Permaesih D., Herman S. 2005. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja. *Buletin Panel Kesehatan*. 33(4) : 161-171.
  17. Pradanti C.M., Wulandari M., Hapsari S.K. 2015. *Hubungan Asupan zat besi (Fe) dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Brebes*. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 4(1) : 29. [jurnal.unimus.ac.id](http://jurnal.unimus.ac.id).
  18. Putri R.A., Syamsianah A., Mufnaetty. 2013. *Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Dengan Tingkat Konsumsi Protein Dan Zat Besi Pada Remaja Putri Di Ponpes Asy-Syarifah Desa Brumbung Kabupaten Demak*. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 2(2) : 21-29.
  19. Sari P., Azizah D.I., Gumilang L. Judistiani R.T.D., Mandiri A. 2019. *Asupan Zat Besi, Asam Folat, Dan Vitamin C Pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor*. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 4(4) : 169-175. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.46425>.
  20. Sari P.E.C. 2007. Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Gizi, Body Image, Perilaku Kontrol Berat Badan Dengan Kejadian Kurang Gizi Pada Remaja Putri Di SMU Negeri 1 Semarang. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro*.
  21. Sari P.S., Dardjito E., Anandari D. 2016. *Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kabupaten Banyumas*. *Jurnal Kesmas Indonesia* 8(1) : 16-31.
  22. Sembiring D.B. 2017. *Hubungan Body Image dan Pola Konsumsi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam*. *Program DIV Gizi. Politeknik Kesehatan Republik Indonesi Politeknik Kesehatan Medan*.
  23. Setyowati N.D., Riyanti, E., Indraswari R. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(5) : 1042-1053. [Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm).
  24. Setyawati V.A.V., Setyowati M. 2015. *Karakter Gizi Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2(1) : 43-52. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>.
  25. Simanungkalit S.F., Simarmata O.S. 2019. *Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri Berhubungan Dengan Status Anemia*. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 47(3) : 175-18 <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>.
  26. Siswanto Y., Widyawati S.A. 2016. *Kajian Anemia Pada Siswi Di Kabupaten Semarang*. *MUSWIL IPEME Jateng*.
  27. Solicha C.A., Muniroh L., 2019. *Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C, dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Mayar Gresik*. *Media Gizi Indonesia*. 14(2) : 147-153. <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2>.
  28. Darusman, D., & Rafsanjani, T. M. (2018). Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Menstruasi Pertama (Studi Kasus Pada Remaja Putri Kelas 1 SMP). *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 1(1), 20-26.
  29. Ardiansyah, S., Sari, N. W., Sulistiawati, F., Kusmana, O., Mumthi'ah Al Kautsar, A., Saputra, A. W., ... & Nengsih, W. (2022). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini