

Perbedaan Rata-Rata Asupan Zat Besi Dari Pangan Berbahan Tepung Terigu Berdasarkan Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Siswi SMAN 34 Jakarta

Putri, Marsella Syah

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138350&lokasi=lokal>

Abstrak

Anemia gizi besi (AGB) masih menjadi masalah gizi mikro yang umum dialami oleh remaja perempuan di Indonesia. Salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi AGB adalah dengan mewajibkan fortifikasi zat besi pada tepung terigu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata asupan zat besi dari pangan berbahan tepung terigu berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada siswi SMAN 34 Jakarta tahun 2025. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah responden sebanyak 65 siswi. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata asupan zat besi dari pangan berbahan tepung terigu sebesar 4,19 ± 1,58 mg/hari (27,93% dari AKG). Terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara frekuensi jajan, uang jajan, pengaruh teman, dan ketersediaan makanan berbahan tepung terigu dengan asupan zat besi ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor berpengaruh terhadap kontribusi pangan berbahan tepung terigu terhadap kecukupan zat besi.

Iron deficiency anemia (IDA) remains a prevalent micronutrient deficiency among adolescent girls in Indonesia. One of the government's strategies to address IDA is mandatory iron fortification in wheat flour. This study aimed to analyze the differences in average iron intake from wheat-based foods based on influencing factors among female students at SMAN 34 Jakarta in 2025. A cross-sectional design was used with a total of 65 respondents. The results showed that the average iron intake from wheat-based foods was 4.19 ± 1.58 mg/day, which only meets 27.93% of the recommended dietary allowance (RDA). Significant differences were found in iron intake based on snacking frequency, amount of pocket money, peer influence, and availability of wheat-based foods at home ($p < 0.05$). It can be concluded that both internal and external factors influence iron adequacy from wheat-based foods among adolescents.