

ABSTRAK

LITERATURE REVIEW: KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI DAN VITAMIN C DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Remaja rentan terkena masalah gizi salah satunya anemia. Masalah anemia pada remaja putri harus segera ditangani karena dapat menyebabkan tingginya angka kematian kematian ibu, tingginya insiden bayi berat lahir rendah, dan kematian prenatal yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Penelitian ini adalah studi *literature review* . Sumber data yang digunakan yaitu dari *data base Google Scholar* dan Portal Garuda dengan rentang waktu 2017-2021. Kata kunci yang digunakan yaitu tingkat konsumsi protein, zat besi, vitamin C , dan anemia pada remaja putri. hasil keseluruhan artikel yaitu 16 artikel.

Hasil 7 dari 16 artikel menunjukkan terdapat hubungan tingkat konsumsi protein dengan kejadian anemia pada remaja putri. 10 dari 16 artikel menunjukkan terdapat hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri, dan 4 dari 16 artikel menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat konsumsi vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kesimpulan dari *literature review* ini yaitu konsumsi protein , zat besi dan vitamin C pada remaja putri masih dalam kategori kurang. Terdapat hubungan konsumsi protein, dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. dan tidak terdapat hubungan konsumsi vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri. remaja putri disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang beragam agar dapat memenuhi kebutuhan gizinya.

Kata kunci: konsumsi protein, zat besi, vitamin C , anemia remaja putri.