

## ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Salah satu kelompok yang beresiko mengalami anemia adalah remaja. Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya adalah rendahnya asupan zat besi, protein, serta konsumsi zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi *inhibitor*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, dan Zat *Inhibitor* dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Kofabrik Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja yang mengunjungi Kofabrik Surabaya sebanyak 133 responden dengan cara pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pengukuran Kadar Hemoglobin dengan menggunakan alat *easy touch GCHb* dan Kuesioner SQ-FFQ untuk melihat asupan zat besi, protein dan zat *inhibitor*. Analisis data yang digunakan adalah uji *Rank Spearman* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Rata-rata asupan zat besi pada remaja adalah 12,84 mg/hari, rata-rata asupan protein remaja adalah 52,29 g/hari, dan rata-rata asupan zat inhibitor pada remaja adalah 227,92 g/hari. Rata-rata kadar Hemoglobin pada remaja adalah 13,2 g/dl. Hasil uji hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja didapatkan hasil  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , hasil uji hubungan konsumsi protein dengan kejadian anemia pada remaja didapatkan hasil  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , hasil uji hubungan konsumsi zat inhibitor dengan kejadian anemia pada remaja didapatkan hasil  $p \text{ value} = 0,002 < \alpha = 0,05$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi zat besi, protein dan zat inhibitor dengan kejadian anemia pada remaja di Kofabrik Surabaya, sehingga remaja putri disarankan untuk meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi seimbang yang mengandung cukup zat besi, protein, dan membatasi konsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi yaitu zat *Inhibitor*.

**Kata Kunci :** Anemia, Remaja, Asupan Zat Besi, Asupan Protein, Zat *Inhibitor*