

# Hubungan Ketersediaan Pangan dan Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin Santriwati saat Puasa Ramadhan

QUSNA NUR ANISA – 25010113130385

(2017 - Skripsi)

Santriwati remaja yang tinggal di pondok pesantren berisiko menderita anemia karena kurangnya asupan zat gizi dan diiringi dengan fase pertumbuhan yang pesat. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi anemia adalah rendahnya asupan zat gizi saat puasa Ramadhan. Asupan zat gizi bergantung dari ketersediaan pangan santriwati di pondok pesantren. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis hubungan ketersediaan pangan dan asupan zat gizi dengan kadar hemoglobin santriwati saat puasa Ramadhan di pondok pesantren Al Isti'anah Desa Plangitan Kecamatan Pati Kabupaten Pati. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII yang berjumlah 48 santriwati usia 13 – 15 tahun. Jumlah subjek pada penelitian ini yaitu 43 santriwati yang memenuhi kriteria inklusi. Cara pengambilan data dengan wawancara, food recall 2 x 24 jam, pengukuran antropometri, dan pengukuran kadar hemoglobin dengan Hemocue® Hb 201+ analyzer. Analisis data menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santriwati yang menderita anemia sebanyak 62,8%. Ketersediaan pangan tergolong kurang berdasarkan skor Pola Pangan Harapan (PPH) sebesar 81,23. Sebanyak 86,0% responden mempunyai tingkat kecukupan energi yang kurang, 46,5% memiliki tingkat kecukupan protein kurang, 67,4% memiliki tingkat kecukupan zat besi kurang, dan 60,5% memiliki tingkat kecukupan vitamin C kurang. Ada hubungan tingkat kecukupan energi ( $p=0,000$ ), tingkat kecukupan protein ( $p=0,000$ ), tingkat kecukupan zat besi ( $p=0,000$ ) dan tingkat kecukupan vitamin C ( $p=0,000$ ) dengan kadar hemoglobin. Direkomendasikan kepada pihak pondok pesantren agar memilih makanan dengan harga terjangkau namun memenuhi kebutuhan gizi santriwati.

**Kata Kunci:** Ketersediaan Pangan, Asupan Zat Gizi, Kadar Hemoglobin, Ramadhan, Santriwati