

KECUKUPAN ASUPAN ZAT BESI SISWA PEREMPUAN KELAS X JASA BOGA DI SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA

Penulis 1 : Adelia Kusumaning
Penulis 2 : Dr. Siti Hamidah
Universitas Negeri Yogyakarta
adelia.kusumaning@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini: (1) Mengetahui tingkat konsumsi variasi pangan sebagai sumber asupan zat besi, (2) Mengetahui besarnya kandungan zat besi yang dikonsumsi siswa perempuan kelas X Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data dikumpulkan dengan angket berupa *Food Frequency Questionnaire* dan tabel *recall 24-hours*. Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) Tingkat konsumsi asupan sumber zat besi tertinggi yang dikonsumsi selama tujuh hari dari sereal adalah nasi putih (10,9 mg; tinggi); dari umbi berpati adalah ubi jalar (1,8 mg; rendah); dari kacang-kacangan adalah tempe (12,6 mg; sedang); dari daging, unggas dan hasil olahannya adalah hati ayam (11,9 mg; sedang); dari ikan adalah udang (8,2 mg; sedang); dari telur adalah telur ayam (6,9 mg; rendah); dari sayuran adalah kubis (10,1 mg; sedang); dari buah adalah pepaya (3,1 mg; sedang); dari susu adalah susu sapi (6,1 mg; sedang); dari gula, sirup, dan konfeksioneri adalah teh (5,7 mg; rendah); dari suplemen penambah Fe adalah *sangobion* dan *sakatonik* (rendah), (2) Jumlah asupan zat besi rata-rata 13,72 mg/hari (cukup).

Kata kunci: kecukupan asupan, zat besi

IRON INTAKE ADEQUACY ON FEMALE STUDENTS AT SMKN 6 YOGYAKARTA

ABSTRACT

The purposes of this study were designed to: (1) Determine consumption level the variation of food groups as sources of iron intake, (2) Determine the amount of iron content consumed by female students of grade X Department Of Culinary at SMKN 6 Yogyakarta. The type of this study was quantitative descriptive with cross sectional approach. The data were collected by questionnaires in form of Food Frequency Questionnaire and Recall 24-Hours. The results of the study revealed that: (1) The highest consumption level of iron source intake consumed in seven days from cereals was white rice (10.9 mg; high); from starchy tuber was sweet potato (1.8 mg; low); from nuts was tempe (12.6 mg; moderate); from meat, poultry and the product was chicken liver (11.9 mg; moderate); from fish was shrimph (8.2 mg; moderate); from egg was chicken eggs (6.9 mg; low); from vegetable was cabbage (10.1 mg; moderate); from fruit was papaya (3.1 mg; moderate); from milk was cow's milk (6.1 mg; moderate); from sugar, syrup, and the most confectionery was tea (5.7 mg; low); from Fe enhancer supplement was Sangobion and Sakatonik (low). (2) The amount of iron intake was on average 13.72 mg / day (quite enough).

Keywords: iron intake adequacy

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang yang menghadapi masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih termasuk obesitas (Nirmala Devi, 2010:1). Kondisi ini diperburuk dengan perilaku yang kurang baik antara lain perilaku konsumsi makan. Zat gizi atau nutrisi merupakan substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan serta perbaikan jaringan tubuh (Nirmala Devi, 2010:6).

Mineral merupakan salah satu zat gizi yang dibutuhkan tubuh, yang salah satunya adalah zat besi guna pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Besi terdapat dalam enzim-enzim yang bertanggungjawab untuk mengangkut elektron (sitokrom), untuk mengaktifkan oksigen dan untuk mengangkut oksigen (hemoglobin dan mioglobin) (Andi Hakim Nasoetion, dkk, 1988 : 74).

Anemia defisiensi zat besi merupakan masalah gizi yang paling lazim di dunia dan

menjangkiti lebih dari 600 juta manusia. Perkiraan prevalensi anemia secara global adalah sekitar 51% (Arisman, 2009:172). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Dep.Kes.RI 2013), prevalensi anemia di Indonesia pada kelompok umur 15-24 tahun (remaja) sebesar 18,4% dan prevalensi anemia secara nasional sebesar 21,7%.

Menurut hasil Dep.Kes.RI 2007 terdapat 20 provinsi yang mempunyai prevalensi anemia lebih besar dari prevalensi nasional, salah satunya termasuk Daerah Istimewa Yogyakarta dengan angka prevalensi sebesar 15% (menurut acuan Surat Keterangan Menteri Kesehatan) dan 9,8% (menurut acuan Riset Kesehatan Dasar). Prevalensi anemia Daerah Istimewa Yogyakarta yang dialami perempuan 20,9% (menurut acuan Surat Keterangan Menteri Kesehatan) dan 9,1% (menurut acuan Riskesdas Riset Kesehatan Dasar). Hal ini disebabkan banyak terjadi kesalahpahaman mengenai diet di kalangan remaja. Data-data tersebut mengindikasikan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya di kota Yogyakarta.

Remaja putri menderita anemia, hal ini dapat dimaklumi karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Disamping itu remaja putri juga mengalami menstruasi (Dian Gunatmaningsih, 2007: 2-3). Anemia yang merupakan kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tidak mencapai tinggi badan yang optimal, menurunkan kemampuan fisik, dan

mengakibatkan muka terlihat pucat (Ayu Bulan Febry, dkk, 2013: 81).

Siswa ke X di SMK Negeri 6 Yogyakarta memiliki rentang usia 15 sampai 17 tahun, mereka tergolong remaja. Sebagian besar remaja terutama perempuan mulai memperhatikan fisik mereka dengan berbagai alasan. Mereka mulai menjaga pola makan, bahkan membatasi apa yang mereka konsumsi. Dengan terbatasnya bahan pangan yang dikonsumsi maka diduga siswa akan kekurangan asupan beberapa zat gizi yang sebenarnya mereka butuhkan. Kekurangan asupan zat besi diduga menyebabkan terjadinya anemia, maka peneliti tertarik untuk meneliti kecukupan asupan zat besi siswa perempuan kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Mengetahui tingkat konsumsi variasi sumber pangan yang dikonsumsi siswa perempuan kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta sebagai sumber asupan zat besi. 2) Mengetahui besarnya kandungan zat besi yang dikonsumsi siswa perempuan kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Prosedur penelitian dilakukan melalui teknik analisis survei konsumsi berdasarkan data yang diambil selama tiga hari. Menurut Nyoman Dantes (2012: 51), penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu fenomena atau peristiwa secara sistematis sesuai dengan apa adanya dari

kecukupan zat besi siswa kemudian hasilnya dideskripsikan secara sistematis dan apa adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecukupan asupan zat besi pada siswa perempuan kelas X Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian berlokasi di SMK Negeri 6 Yogyakarta yang terletak di Jl. Kenari No.4 Yogyakarta, Kelurahan Semaki, Kecamatan Umbulharjo. Adapun waktu yang digunakan untuk penelitian ini dimulai bulan Desember 2015 sampai Mei 2016.

Target/Subjek Penelitian

Target/subjek populasi dalam penelitian ini adalah siswa perempuan kelas X program keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta yang terdapat tiga kelas paralel berjumlah 80 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dimana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak (Sugiyono, 2013: 82). Pengambilan sampel dilakukan dengan nomor genap saja. Dengan demikian yang diambil sebagai sampel adalah nomor 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, dan seterusnya. Sehingga jumlah sampel adalah 40 siswa.

Prosedur

Metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berupa *food frequency questionnaire* dan formulir *recall 24-hours*. Metode *food frequency* untuk mengetahui variasi bahan pangan yang dikonsumsi guna memenuhi asupan zat besi. Langkah dan prosedur penggunaan kuesioner *food frequency* hanyalah dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom frekuensi penggunaan bahan pangan tertentu.

Setelah itu untuk mengetahui jumlah asupan zat besi harian responden dilakukan metode *recall 24-hours*. Langkah dan prosedur pelaksanaan metode *recall 24-hours* adalah sebagai berikut: 1) responden harus mengingat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam, 2) responden menguraikan secara detail masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi seperti bahan makanan atau makanan yang sudah jadi, 3) responden memperkirakan ukuran porsi makanan yang dikonsumsinya, 4) peneliti dan responden mengulang kembali apa yang dimakan dengan cara mengingat kembali, 5) peneliti mengubah ukuran porsi menjadi setara ukuran gram (Clara M.Kusharto & I Dewan Nyoman Supriasa, 2014: 28).

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen berbentuk kuesioner yang berupa format catatan konsumsi makanan menggunakan formulir *food frequency questionnaire* untuk mengetahui variasi pangan yang dikonsumsi responden pada frekuensi tertentu dan metode *recall 24-hours* untuk mengetahui jumlah asupan zat besi harian responden. Penilaian yang digunakan untuk mengukur masing-masing sub-variabel adalah:

1. Variasi pangan

Variasi pangan sumber zat besi siswa perempuan diukur menggunakan tabel *food frequency*. Penggunaan formulir frekuensi pangan untuk mengetahui ragam makanan yang dikonsumsi selama satu hari dan satu minggu kemudian dibuat prosentase dari jumlah responden yang mengkonsumsinya. Setiap jenis

bahan makanan kemudian dikategorikan sesuai dengan jumlah frekuensi konsumsinya.

Tabel 1. Skor pada Frekuensi Konsumsi

Frekuensi Konsumsi	Skor
> 1x sehari	6
1x sehari	5
3-6 x seminggu	4
1-2x seminggu	3
< 1x seminggu	2
Tidak pernah	1

Kemudian untuk kategorisasi data kelompok menurut Anas Sudijono (2012) menggunakan rumus sebagai berikut :

- Tinggi : $X > M + SD$
- Sedang : $M - SD < X < M + SD$
- Rendah : $X < M - SD$

2. Jumlah asupan

Jumlah asupan zat besi yang dibutuhkan siswa perempuan dapat diukur dengan menggunakan formulir *recall 24-hours*. Siswa mengingat makanan atau minuman apa saja yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir lengkap dengan ukurannya. Adapun penilaian dari asupan zat besi sebagai berikut :

Tabel 2. Penilaian Asupan Zat Besi

%	Angka Kecukupan Besi (AKB)	Keterangan
≤ 40%	≤ 10,4 mg	Kurang (defisiensi besi belum anemia)
40% - 100%	10,41 - 26 mg	Cukup
≥ 100%	≥ 26 mg	Lebih

Cara menghitung jumlah zat besi dalam makanan adalah sebagai berikut :

$$\text{jumlah zat besi} = \frac{\text{berat yang dikonsumsi (gr)}}{100 \text{ gr}} \times \text{kandungan zat besi}$$

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis deskriptif yang digunakan adalah dengan teknik persentase yang meliputi daftar distribusi frekuensi dan rata-rata (mean). Untuk menghitung kecenderungan rata-rata dari ubahan tingkat konsumsi zat besi

dengan cara melihat kisaran konsumsi dan dibandingkan dengan daftar angka kecukupan besi kemudian disimpulkan sesuai kategorinya. Sedangkan untuk distribusi frekuensi variasi pangan diprosentasekan sesuai dengan jumlah responden yang mengkonsumsi bahan pangan tertentu dalam frekuensi tertentu pula. Kemudian diperhitungkan tingkat konsumsi dan asumsi besaran zat besi yang dikonsumsi masing-masing responden per minggu.

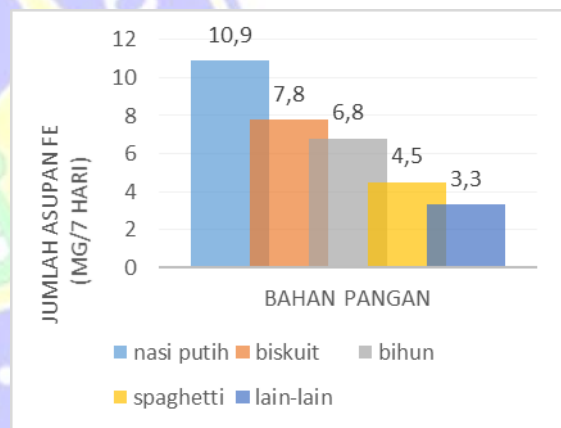
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Variasi Pangan Sumber Zat Besi

a. Kelompok Sereal dan Hasil Olahannya

Konsumsi zat besi tertinggi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 1.

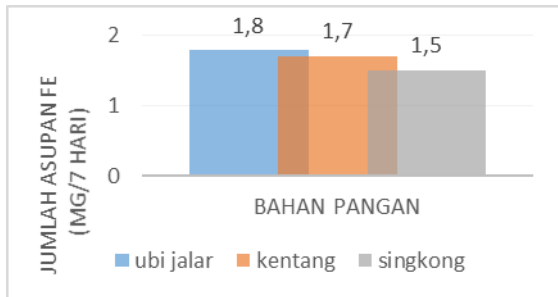


Gambar 1. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Sereal dan Hasil Olahannya

Berdasarkan Gambar 1. diketahui bahwa konsumsi makanan selama tujuh hari yang paling banyak mengandung zat besi adalah nasi putih (10,9 mg), biskuit (7,8 mg), bihun (6,8 mg), spaghetti (4,5 mg), dan yang lainnya (< 3,3 mg). Dengan demikian, tingkat konsumsi nasi putih masuk dalam kategori tinggi.

b. Kelompok Umbi Berpati dan Hasil Olahny

Menurut hasil penelitian, konsumsi zat besi tertinggi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 2.

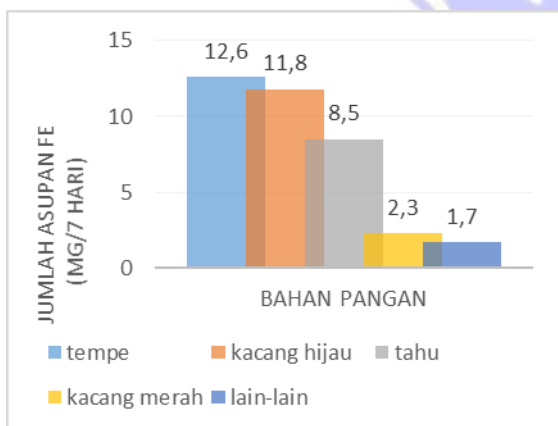


Gambar 2. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Umbi Berpati dan Hasil Olahny

Berdasarkan Gambar 2. diketahui bahwa konsumsi makanan selama tujuh hari yang paling banyak mengandung zat besi adalah ubi jalar (1,8 mg), kentang (1,7 mg), dan singkong (1,5 mg). Meskipun mengandung zat besi terbesar, namun tingkat konsumsi ubi jalar termasuk rendah.

c. Kelompok Kacang-kacangan dan Hasil Olahny

Berdasarkan data penelitian, besarnya asupan zat besi yang dikonsumsi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 3.



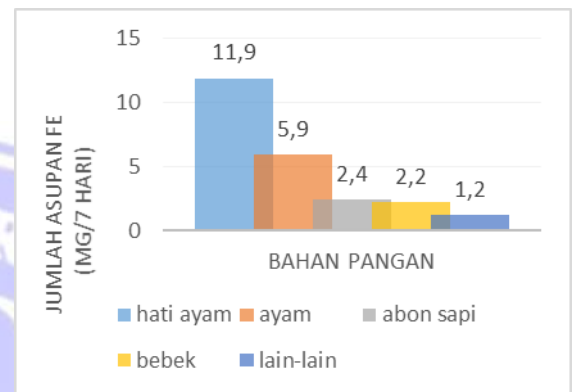
Gambar 3. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Kacang-kacangan dan Hasil Olahny

Menurut Gambar 3. konsumsi makanan selama tujuh hari yang paling banyak mengandung zat besi adalah tempe (12,6 mg),

kacang hijau (11,8 mg), tahu (8,5 mg), kacang merah (2,3 mg), dan yang lainnya (< 1,7 mg). Meskipun tempe merupakan jenis bahan pangan yang memiliki kandungan zat besi tertinggi, namun tingkat konsumsinya sedang.

d. Kelompok Daging, Unggas dan Hasil Olahny

Berdasarkan data penelitian, konsumsi zat besi tertinggi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 4.

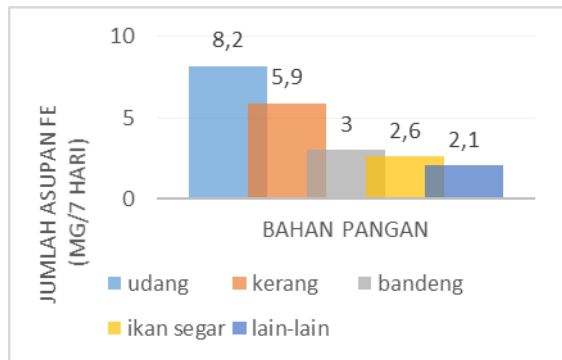


Gambar 4. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Daging, Unggas dan Hasil Olahny

Pada Gambar 4. konsumsi makanan selama tujuh hari yang paling banyak mengandung zat besi adalah hati ayam (11,9 mg), ayam (5,9 mg), abon sapi (2,4 mg), bebek (2,2 mg), dan yang lainnya (< 1,2 mg). Hati ayam merupakan jenis bahan pangan yang memiliki kandungan zat besi tertinggi namun tingkat konsumsinya sedang.

e. Kelompok Ikan dan Hasil Olahny

Konsumsi zat besi tertinggi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 5.

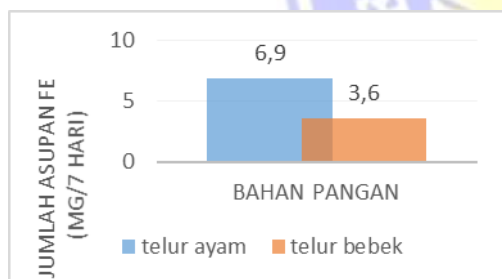


Gambar 5. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Ikan dan Hasil Olahny

Berdasarkan Gambar 5. yang paling banyak dikonsumsi selama tujuh hari dan paling besar mengandung zat besi adalah udang (8,2 mg), kerang (5,9 mg), bandeng (3 mg), ikan segar (2,6 mg), dan yang lainnya (< 2,1 mg). Udang memiliki kandungan zat besi tertinggi dengan tingkat konsumsi sedang.

f. Kelompok Telur dan Hasil Olahny

Menurut hasil penelitian, konsumsi zat besi tertinggi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 6.

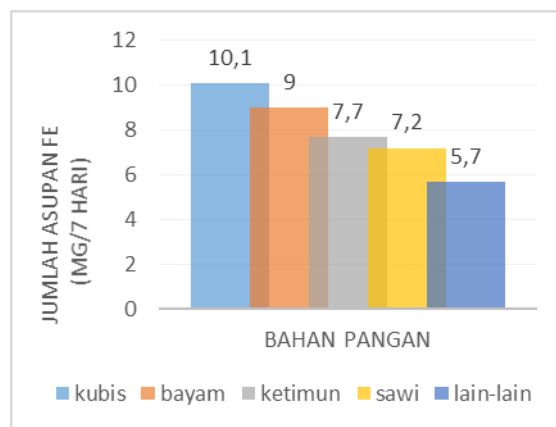


Gambar 6. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Telur dan Hasil Olahny

Pada Gambar 6. konsumsi makanan selama tujuh hari yang lebih banyak mengandung zat besi adalah telur ayam (6,9 mg) sedangkan telur bebek (3,5 mg). Meskipun mengandung zat besi yang lebih besar, namun tingkat konsumsi telur ayam termasuk rendah.

g. Kelompok Sayuran dan Hasil Olahny

Berdasarkan data penelitian, besarnya asupan zat besi yang dikonsumsi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 7.

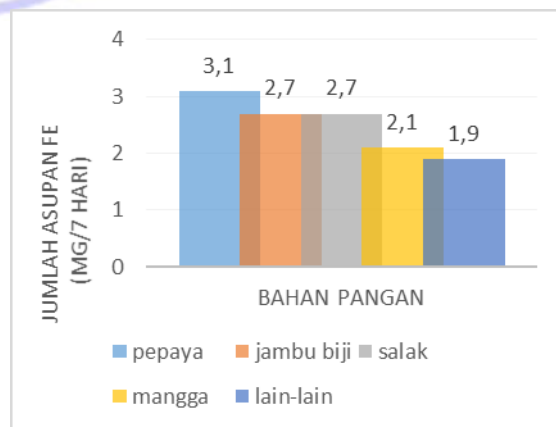


Gambar 7. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Sayuran dan Hasil Olahny

Menurut Gambar 7. yang paling banyak dikonsumsi selama tujuh hari dan mengandung zat besi terbesar adalah kubis (10,1 mg), bayam (9 mg), ketimun (7,7 mg), sawi (7,2 mg), dan yang lainnya (< 5,7 mg). Kubis memiliki kandungan zat besi tertinggi namun tingkat konsumsinya sedang.

h. Kelompok Buah dan Hasil Olahny

Konsumsi zat besi tertinggi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 8.



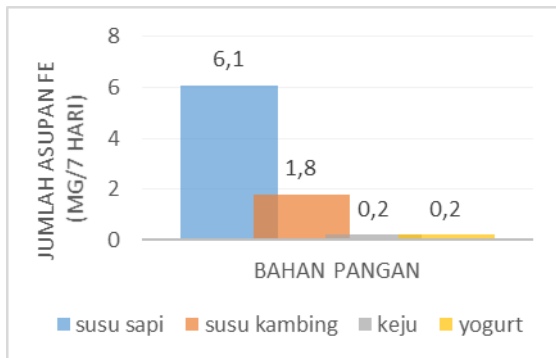
Gambar 8. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Buah dan Hasil Olahny

Menurut Gambar 8. yang paling banyak mengandung zat besi adalah pepaya (3,1 mg),

jambu biji (2,7 mg), salak (2,7 mg), mangga (2,1 mg), dan yang lainnya (< 1,9 mg). Pepaya memiliki kandungan zat besi tertinggi namun tingkat konsumsinya sedang.

i. Kelompok Susu dan Hasil Olahny

Berdasarkan data penelitian, besarnya asupan zat besi yang dikonsumsi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 9.

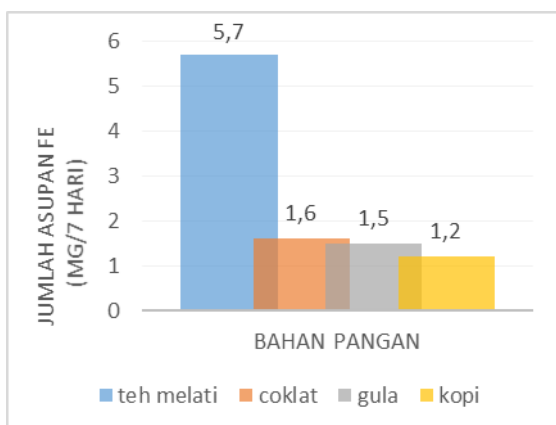


Gambar 9. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Susu dan Hasil Olahny

Berdasarkan Gambar 9. yang paling banyak mengandung zat besi adalah susu sapi (6,1 mg), susu kambing (1,8 mg), keju (0,2 mg), dan yogurt (0,2 mg). Susu sapi memiliki kandungan zat besi tertinggi namun tingkat konsumsinya sedang.

j. Kelompok Gula, Sirup, dan Konfeksioneri

Konsumsi zat besi tertinggi selama tujuh hari dapat dilihat pada Gambar 10.



Gambar 10. Jumlah Asupan Zat Besi pada Kelompok Gula, Sirup dan Konfeksioneri

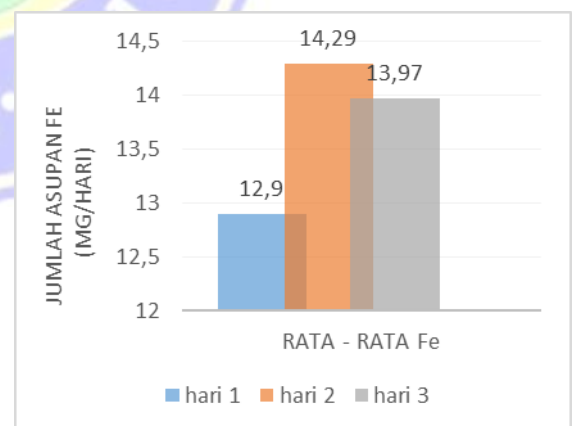
Menurut gambar 10. yang paling banyak mengandung zat besi adalah teh (5,7 mg), coklat (1,6 mg), gula (1,5 mg), dan kopi (1,2 mg). Meskipun teh merupakan jenis bahan pangan yang memiliki kandungan zat besi tertinggi namun tingkat konsumsinya rendah.

k. Kelompok Suplemen Penambah Fe

Menurut data penelitian dapat diketahui bahwa konsumsi dari kelompok suplemen penambah Fe hanya dikonsumsi pada frekuensi <1x seminggu oleh 4 responden (10%) baik untuk *Sangobion* ataupun *Sakatonik*. Setiap 5ml *sakatonik* mengandung Fe 1,18 mg, sedangkan 1 tablet *sangobion* mengandung 30mg Fe. Tingkat konsumsi suplemen penambah Fe adalah rendah.

2. Jumlah Asupan Zat Besi

Berdasarkan data penelitian, rata-rata asupan zat besi terbaik diantara semua responden adalah 24,70 mg/hari dan terburuk dengan rata-rata 6,03 mg/hari. Adapun rata-rata asupan zat besi per hari dapat dilihat pada Gambar 11.



Gambar 11. Rata-rata Asupan Zat Besi Harian

Menurut Gambar 11. Dapat dilihat rata-rata asupan zat besi responden pada hari pertama 12,90 mg (cukup), hari kedua 14,29 mg (cukup), dan hari ketiga 13,97 mg (cukup). Rata-rata jumlah asupan zat besi responden berdasarkan analisis *recall 24-hours* selama tiga hari adalah

13,72 mg/hari sedangkan kebutuhan berdasarkan umur dan jenis kelamin responden adalah 26 mg/hari. Angka rata-rata tersebut masuk dalam kategori “cukup”.

Pembahasan

Rata-rata asupan zat besi siswa perempuan adalah 20% (8 responden) dengan kategori kurang (defisiensi besi belum anemia). Responden dikatakan kurang (defisiensi besi belum anemia) jika hanya mengkonsumsi $\leq 10,4$ mg zat besi/hari. Sedangkan 80% (32 responden) dengan kategori cukup. Responden dapat dikatakan cukup apabila mengkonsumsi zat besi berkisar antara 10,41-26 mg/hari. Kemudian tidak ada responden yang mengalami kelebihan asupan zat besi.

Berdasarkan keterangan dari beberapa responden, mereka jarang mengkonsumsi makan malam atau sarapan. Alasan responden tidak mengkonsumsi makan malam adalah diet dan sudah makan pada sore harinya. Sedangkan berdasarkan tabel anjuran makanan rata-rata satu hari, perempuan dengan rentang usia 16-19 tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi nasi atau karbohidrat lain dengan jumlah 500 gr nasi atau 250 gr beras. Untuk lauk hewani dibutuhkan 120 gr atau 3 potong dalam ukuran rumah tangga. Lauk hewani dibutuhkan 150 gr, sayuran 150 gr (ditimbang dalam keadaan mentah), buah 300 gr, minyak 25 gr, dan gula pasir 40 gr atau setara 4 sendok makan.

Berdasarkan pengamatan penelitian dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa jumlah asupan zat besi yang dikonsumsi responden sudah mencukupi kebutuhan zat besi di dalam tubuh dan diharapkan responden tidak mengalami anemia.

Ini sejalan dengan hasil penelitian Farida Hidayati (2014) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi pendukung dan penghambat absorpsi zat besi dengan kejadian anemia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data *food frequency questionnaire* dan *recall 24-hours*, maka simpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat konsumsi asupan sumber zat besi tertinggi yang dikonsumsi selama tujuh hari dari kelompok sereal dan hasil olahannya adalah nasi putih (10,9 mg) dengan tingkat konsumsi tinggi; kelompok umbi berpati dan hasil olahannya adalah ubi jalar (1,8 mg) dengan tingkat konsumsi rendah; kelompok kacang-kacangan dan hasil olahannya adalah tempe (12,6 mg) dengan tingkat konsumsi sedang; kelompok daging, unggas dan hasil olahannya adalah hati ayam (11,9 mg) dengan tingkat konsumsi sedang; kelompok ikan dan hasil olahannya adalah udang (8,2 mg) dengan tingkat konsumsi sedang; kelompok telur dan hasil olahannya adalah telur ayam (6,9 mg) dengan tingkat konsumsi rendah; kelompok sayuran dan hasil olahannya adalah kubis (10,1 mg) dengan tingkat konsumsi sedang; kelompok buah dan hasil olahannya adalah pepaya (3,1 mg) dengan tingkat konsumsi sedang; kelompok susu dan hasil olahannya adalah susu sapi (6,1 mg) dengan tingkat konsumsi sedang; kelompok gula, sirup, dan konfeksioneri paling banyak adalah teh (5,7 mg) dengan tingkat konsumsi rendah; kelompok suplemen penambah Fe adalah

sangobion dan *sakatonik* dengan tingkat konsumsi rendah.

2. Tingkat asupan zat besi siswa perempuan kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta rata-rata 13,72 mg/hari, ini dibawah angka kecukupan besi yang dianjurkan namun sudah tergolong cukup untuk pemenuhan asupan dalam sehari.

Saran

1. Pola makan siswa perlu diperhatikan sesuai dengan gizi seimbang guna mendapatkan asupan zat besi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Besi yang dianjurkan.
2. Tingkat pengetahuan siswa mengenai anemia dan dampaknya perlu ditingkatkan karena siswa sedikit mengabaikan tentang hal tersebut, bahkan mereka belum mengetahuinya.
3. Tingkat pengetahuan siswa perlu ditingkatkan terlebih untuk memadukan bahan makanan guna mendapatkan hasil penyerapan zat besi yang maksimal.
4. Keberagaman bahan pangan yang dikonsumsi sebaiknya diterapkan karena setiap bahan makanan mengandung zat besi yang sangat penting untuk tubuh.

Clara M Kusharto & I Dewan Nyoman Supariasa. (2014). *Survei Konsumsi Gizi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Departemen Kesehatan RI. (2007). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Departemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Dian Gunantmaningsih. (2007). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes*. Laporan Skripsi. UNNES.

Erikar Lebang. (2012). *Mitos dan Fakta Kesehatan*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.

Farida Hidayati, dkk. (2014). *Gambaran Pola Konsumsi Zat Pelancar dan Zat Penghambat Absorpsi Zat Besi (Fe) Serta Kadar Hb pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin Makasar.

Mien K. Mahmud, dkk. (2009). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: Persatuan Ahli Gizi Indonesia.

Nirmala Devi. (2010). *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*. Jakarta: Buku Kompas.

Nyoman Dantes. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV. Andi.

DAFTAR PUSTAKA

Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Andi Hakim Nasoetion, dkk. (1988). *Pengetahuan Gizi Mutakhir Mineral*. Jakarta: PT. Gramedia anggota IKAPI.

Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Ulang Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed.2*. Jakarta: EGC.

Ayu Bulan Febry, dkk. (2013). *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.