

ABSTRAK

AYESHA AGARINI ISTIQOMAH, 2020. Pengaruh Konseling Gizi Sebaya Anemia Gizi Besi terhadap Tingkat Pengetahuan, Pola Makan, dan Tingkat Konsumsi Energi Protein Remaja Putri SMPN 21 Malang. Pembimbing : Juin Hadisuyitno, SST., M.Kes.

Abstrak : Anemia Gizi Besi merupakan masalah gizi yang sering dijumpai pada wanita termasuk remaja putri. Kejadian anemia pada remaja dapat diakibatkan karena menurunnya zat besi akibat adanya menstruasi, pola makan dan kurangnya pengetahuan. Kurangnya pengetahuan mengenai anemia apabila tidak segera ditangani dapat menjadi masalah gizi. Edukasi memiliki peran sebagai pendukung pencegahan anemia yang terjadi pada remaja. Remaja yang memiliki umur yang sama dianggap dapat saling terbuka, bertukar pikiran serta berdiskusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Konseling Gizi Sebaya terhadap tingkat pengetahuan, pola makan dan tingkat konsumsi energi protein remaja putri SMPN 21 Malang. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimental dengan menggunakan rancangan *Pre-Post Test Group Design*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri SMPN 21 Malang pada 1 minggu setelah intervensi ($p=0,000$) yang berhasil menurunkan pengetahuan kurang yang awalnya sebesar 27% menjadi 0%, terdapat perubahan pola makan salah satunya pada bahan makanan pokok yaitu beras yang semula 97% sering mengonsumsi menjadi 100%, setelah 1 minggu pemberian intervensi juga berpengaruh terhadap tingkat konsumsi energi ($p=0,008$) dengan persentase pada kategori defisit tingkat berat yang semula 78,79% berkurang menjadi 63,64%. Pemberian intervensi berpengaruh terhadap tingkat konsumsi protein remaja putri SMPN 21 Malang dengan hasil uji statistik ($p=0,062$) dengan persentase pada kategori defisit tingkat berat yang pada awalnya 84.85% berkurang menjadi 45.45%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Konseling Gizi Sebaya Anemia Gizi Besi terhadap Tingkat Pengetahuan, Pola Makan, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Remaja Putri SMPN 21 Malang.

Kata Kunci : *konseling gizi sebaya, tingkat pengetahuan, pola makan, tingkat konsumsi*