

## ABSTRAK

Erny Pujiastuti

### HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN WANITA DI PUSKESMAS BENDO KABUPATEN MAGETAN

Xiii + 109 Halaman + 15 Tabel + 6 Lampiran

Perempuan pada usia reproduktif, termasuk calon pengantin wanita, masih menghadapi risiko anemia sebagai salah satu persoalan kesehatan. Keadaan tersebut dapat berkaitan dengan konsumsi pangan yang belum berimbang, yang turut berperan dalam sintesis hemoglobin. Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji keterkaitan pola makan dengan kejadian anemia pada calon pengantin wanita di Puskesmas Bendo.

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian meliputi seluruh calon pengantin wanita yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Bendo, sedangkan sampel terdiri dari 41 responden yang dipilih menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Variabel independen berupa pola makan dikaji melalui *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sementara status anemia sebagai variabel dependen ditentukan berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (70,7%) memiliki pola makan dalam kategori buruk, sedangkan 24 responden (58,5%) mengalami anemia ringan. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Pola konsumsi yang kurang baik dapat menyebabkan kecukupan zat gizi untuk sintesis hemoglobin tidak terpenuhi. Dengan demikian, pembiasaan konsumsi pangan bergizi seimbang diperlukan sebagai upaya pencegahan anemia sekaligus menunjang kesiapan kehamilan yang sehat.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Asupan Zat Besi, Anemia, Wanita Usia Reproduksi, Wanita PraNikah

**Daftar Bacaan:** 16 Jurnal Dan 8 Buku/ Pedoman (2020 – 2025)

## ABSTRACT

Erny Pujiastuti

*RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERN AND ANEMIA AMONG FEMALE PREMARITAL COUPLES AT BENDO PUBLIC HEALTH CENTER, MAGETAN REGENCY*

*Xiii + 109 Pages + 15 Tabels + 8 Appendices*

*Women of reproductive age, including prospective brides, continue to face the risk of anemia as a significant health issue. This condition can be linked to unbalanced dietary intake, which plays a role in hemoglobin synthesis. This study aimed to examine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia among prospective brides at the Bendo Community Health Center (Puskesmas).*

*The study employed an analytical quantitative method with a cross-sectional design. The study population comprised all prospective brides undergoing health screenings at the Bendo Community Health Center, while the sample consisted of 41 respondents selected using accidental sampling. Dietary patterns (the independent variable) were assessed using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), whereas anemia status (the dependent variable) was determined based on hemoglobin level test results. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ .*

*The results showed that 29 respondents (70.7%) had dietary patterns categorized as poor, while 24 respondents (58.5%) suffered from mild anemia. Bivariate analysis revealed a significant relationship between dietary patterns and the incidence of anemia ( $p\text{-value} = 0.001$ ;  $p < 0.05$ ). Poor dietary habits can result in a failure to meet the nutritional requirements necessary for hemoglobin synthesis. Therefore, cultivating a habit of consuming a balanced, nutritious diet is essential for preventing anemia and supporting readiness for a healthy pregnancy..*

**Keywords:** *Dietary Patterns; Iron Intake; Anemia; Women of Reproductive Age; Premarital Women.*