

ABSTRAK
LITERATURE REVIEW
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI

RISKA OKTAVIA CAHYANI
201602043

Remaja putri masih memiliki permasalahan pada kesehatan yang akan berisiko mengalami anemia. Pola makan menjadi salah satu faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kejadian anemia. Kebiasaan makan yang tidak tepat bisa mempengaruhi pola makan buruk seperti banyak mengonsumsi makanan ringan dan *junk food* yang dapat menyebabkan kekurangan gizi mikro seperti zat besi. Hal ini dapat menurunkan status hemoglobin. Tujuan dari penelitian ini mengetahui ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metodologi penelitian ini menggunakan pencarian *literature* melalui publikasi *ProQuest* dengan kata kunci , “*adolescent girl*” AND “*meal patterning*” AND “Anemia” untuk jurnal Bahasa Inggris, sedangkan pencarian *literature* melalui publikasi *google scholar* yang terakreditasi SINTA menggunakan kata kunci “Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri” untuk jurnal Bahasa Indonesia. Hasil dari penelitian ini adalah semua artikel yang dapat digunakan sebagai *review* menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja perlu mencegah agar tidak terjadi anemia dengan merubah pola makan tetap baik, frekuensi makan sebanyak 2-3 kali sehari, dan mengonsumsi makanan yang beragam seperti makan makanan pokok, lauk nabati, sayuran dan buah buahan.

Kata kunci : Pola makan, Anemia, Remaja putri