

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, Juni 2023**

Qurotul Annisa

**Hubungan Asupan B12 dan Vitamin C dengan Anemia pada Remaja Putri Tahun 2023**  
*(Study Literature)*

xiv + 57 halaman + 8 tabel+ 3 gambar + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah normal akibat kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial yang diperlukan dalam pembentukan serta produksi sel-sel darah merah tersebut. prevalensi Anemia dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian Anemia pada Remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua Remaja putri. Anemia sering menyerang Remaja putri disebabkan karena stress, haid, atau terlambat makan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan B12 dan Vitamin C dengan anemia pada Remaja putri.

Penelitian berdesain *cross sectional* dan *case control* sampel remaja putri tahun penelitian bekisar antara 2018-2023 penelitian ini dilakukan dengan mencari jurnal di google *Scholar*.

Setelah dilakukan penelitian, menjelaskan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan B12 dengan anemia pada remaja putri. Begitu pula asupan Vitamin C terdapat hubungan yang signifikan antara asupan Vitamin C dengan anemia pada remaja putri .

Dari 12 jurnal penelitian yang di dapat untuk variabel B12, 2 jurnal menyatakan adanya hubungan asupan B12 dengan anemia pada remaja putri 2 jurnal menyatakan tidak ada hubungan. Untuk variabel vitamin C 8 jurnal menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara vitamin C dengan anemia pada remaja putri. Sedangkan 3 jurnal menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan anemia pada remaja putri.

Diharapkan pada penelitian ini bisa meningkatkan kesadaran tentang pentingnya asupan B12 dan vitamin C khususnya kepada remaja putri agar meningkatkan asupan seperti B12 untuk mencegah terjadinya anemia. dan vitamin C, yaitu meningkatkan konsumsi makan makanan yang mengandung B12 Seperti : daging, susu, dan telur. dan mengkonsumsi makan makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu biji, pepaya, lemon. guna membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh.

Kata Kunci : Asupan B12, Asupan Vitamin C, Anemia, Remaja putri  
Daftar Bacaan : 53 (2009-2023)

**TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC**  
**DEPARTMENT OF NUTRITION**  
Thesis, June 2023

Qurotul Annisa

**The Relationship between B12 and Vitamin C Intake with Anemia in Young Women in 2023 (*Study Literature*)**

xiv + 57 pages + 8 tables + 3 pictures + 12 attachments

**ABSTRACT**

Anemia is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is below normal due to a deficiency of one or more essential nutrients needed for the formation and production of these red blood cells. The world prevalence of anemia ranges from 40-88%. The incidence of anemia in young women in developing countries is around 53.7% of all young women. Anemia often attacks young women due to stress, menstruation, or eating too late. This study aims to determine the relationship between intake of B12 and Vitamin C with anemia in young women.

Research with a cross-sectional design and case control with a sample of young women in the research year ranging from 2018-2023. This research was conducted by searching for journals on Google Scholar.

After conducting research, there was a significant relationship between B12 intake and anemia in female adolescents . vitamin C intake, was a significant relationship between vitamin C intake and anemia in female adolescents

From 8 research journals obtained for variable B12, 2 journals stated that there was a relationship between B12 intake and anemia in female adolescents For the vitamin C variable, 8 journals stated that there was a significant relationship between vitamin C and anemia in young women.

It is hoped that this research can increase awareness about the importance of intake of B12 and vitamin C, especially for young women in order to increase intake such as B12 to prevent anemia. and vitamin C, namely increasing the consumption of foods containing B12 such as: meat, milk, and eggs. and consume foods that contain vitamin C such as oranges, guava, papaya, lemon. to help absorb iron in the body.

Keywords: B12 Intake, Vitamin C Intake, Anemia, Young Women  
Reading List :53 (2009-2023)