

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO DENGAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRA USIA 11-19  
TAHUN DI PANTI ASUHAN DARUT TAQWA KOTA SEMARANG TAHUN 2016

DEBBY RIZKY AMELIA – 25010112130385

(2016 - Skripsi)

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat. Pada remaja laki-laki kegiatan jasmaniah sangat meningkat menyebabkan peningkatan massa tubuh, volume darah dan jumlah sel darah merah. Bila konsumsi berbagai sumber zat gizi tidak ditingkatkan, mungkin terjadi defisiensi terutama defisiensi zat gizi mikro seperti besi, seng, tembaga, asam folat dan vitamin B12 yang berkaitan dengan kadar hemoglobin. Anemia gizi merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan asupan zat gizi mikro dengan kadar hemoglobin remaja putra usia 11-19 tahun di Panti Asuhan Darut Taqwa Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling* berjumlah 43 orang. Data dikumpulkan dengan cara pengisian formulir FFQ semi-kuantitatif dan pengukuran kadar hemoglobin dengan menggunakan metode sianmethemoglobin. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan zat besi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 14,34 mg/hari (88,1%), rata-rata asupan seng sebesar 8,65 mg/hari (51,4%), rata-rata asupan tembaga sebesar 1,64 mg/hari (203,2%), rata-rata asupan asam folat sebesar 286,11 µg/hari (71,5%) dan rata-rata asupan vitamin B12 sebesar 3,35 µg/hari (149,2%). Sedangkan rata-rata kadar hemoglobin yang dimiliki oleh responden sebesar 11,1 g/dL. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan asupan zat besi ( $p=0,001$ ), seng ( $p=0,001$ ), tembaga ( $p=0,001$ ) dan asam folat ( $p=0,001$ ) dengan kadar hemoglobin. Tidak ada hubungan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin ( $p=0,242$ ). Pihak pondok disarankan untuk meningkatkan pemberian makanan bergizi tinggi kepada para santri.

**Kata Kunci:** zat besi, seng, tembaga, asam folat, vitamin B12, kadar hemoglobin, remaja putra