

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA VEGETARIAN TIPE LACTO-OVO DI SEMARANG TAHUN 2015

MAYA SARI APRILINA – 25010111140320

(2015 - Skripsi)

Penerapan pola makan vegetarian di kalangan remaja beresiko terhadap gangguan pertumbuhan dan anemia. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan zat gizi dengan indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin remaja vegetarian tipe *lacto-ovo*. Metode yang digunakan adalah *explanatory research* dengan desain *cross-sectional*. Subjek adalah remaja vegetarian tipe *lacto-ovo* sebanyak 34 orang yang tinggal di lokasi penelitian. Pengumpulan data menggunakan FFQ semikuantitatif, recall aktivitas fisik 24 jam, pengukuran indeks massa tubuh, dan kadar hemoglobin (menggunakan *Easy Touch GCHb*). Analisis data menggunakan *Pearson Product Moment*, *Rank Spearman*, dan *Partial Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan median indeks massa tubuh: $20,76 \pm 2,15$ kg/m², kadar hemoglobin: $11,75 \pm 1,77$ g/dl, aktivitas fisik: $1,58 \pm 0,14$ PAL, tingkat kecukupan energi: $80,47 \pm 15,11\%$, protein: $81,95 \pm 25,76\%$, vitamin A: $155,69 \pm 84,28\%$, vitamin B6: $107,98 \pm 35,56\%$, vitamin B12: $28,51 \pm 36,68\%$, vitamin C: $139,18 \pm 73,64\%$, besi: $56,22 \pm 30,67\%$, asam folat: $59,38 \pm 24,63\%$. Tidak ada hubungan tingkat kecukupan energi ($r=0,101$; $p=0,570$), protein ($r=0,131$; $p=0,461$) dengan indeks massa tubuh. Tidak ada hubungan tingkat kecukupan energi ($r=-0,047$; $p=0,797$), protein ($r=-0,004$; $p=0,981$) dengan indeks massa tubuh setelah dikontrol dengan aktivitas fisik. Ada hubungan antara tingkat kecukupan protein ($r=0,366$; $p=0,033$), vitamin A ($r=0,426$; $p=0,012$), vitamin C ($r=0,340$; $p=0,049$), besi ($r=0,351$; $p=0,042$), dan asam folat ($r=0,408$; $p=0,016$) dengan kadar hemoglobin. Tidak ada hubungan tingkat kecukupan energi ($r=0,272$; $p=0,119$), vitamin B6 ($r=0,257$; $p=0,142$), dan vitamin B12 ($r=0,165$; $p=0,351$) dengan kadar hemoglobin. Disimpulkan bahwa asupan protein, vitamin A, vitamin C, besi, dan asam folat berhubungan dengan kadar hemoglobin remaja vegetarian tipe *lacto-ovo*.

Kata Kunci: Tingkat kecukupan energi, protein, vitamin A, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C, besi, asam folat, IMT, kadar hemoglobin, aktivitas fisik, vegetarian *lacto-ovo*