

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN, BESI DAN VITAMIN C
DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA LAKI-LAKI VEGETARIAN (STUDI DI
KOTA SEMARANG) TAHUN 2009

NUR ISTIQOMAH -- E2A005067
(2009 - Skripsi)

Asupan makanan pada vegetarian mengandung risiko kekurangan beberapa zat gizi seperti protein dan besi, yang banyak terdapat pada pangan hewani. Oleh karena itu vegetarian rentan terhadap anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan protein, besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada laki-laki vegetarian di kota Semarang. Metode yang digunakan adalah penelitian penjelasan dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian diambil dengan teknik snowball sampling dan diperoleh 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi seperti laki-laki umur 17-55 tahun, menjadi vegetarian >4 bulan, tidak meroko dan tidak minum alkohol. Konsumsi makanan diperoleh melalui recall 24 jam selama 2 hari tanpa berturutan dan FFQ serta pengukuran kadar hemoglobin dengan hemocue. Data yang berdistribusi normal: kadar hemoglobin, tingkat kecukupan besi dan tingkat kecukupan vitamin C dianalisis dengan uji Pearson correlation dan data yang tidak normal: tingkat kecukupan protein dianalisis dengan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 96,7% subjek mempunyai kadar Hb normal. Sebagian besar tingkat kecukupan protein subjek adalah cukup (66,67%), sebagian besar tingkat kecukupan besi subjek adalah cukup (40%) dan sebagian besar tingkat kecukupan vitamin C adalah defisit (93,335). Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan protein, besi dan vitamin C dengan kadar Hb ($p < 0,05$). Saran yang dapat diberikan pada laki-laki vegetarian adalah peningkatan pengetahuan tentang anemia dan pola makan yang baik.

Kata Kunci: Tingkat kecukupan gizi, protein, besi, vitamin C, kadar hemoglobin, vegetarian, laki-laki