

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN MIKRONUTRIEN DENGAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI DAERAH PESISIR KOTA SEMARANG

MARETA LUSIANA-25010115120087
2020-SKRIPSI

Menurut data Riskesdas tahun 2013-2018 terjadi peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 12,8% (dari 37,1% menjadi 48,9%). Anemia pada remaja berdampak menurunkan kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan mental dan kecerdasan, menurunkan kebugaran tubuh serta imunitas tubuh. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan protein dan mikronutrien dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di daerah pesisir Kota Semarang. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas XI SMA Negeri 14 Semarang berjumlah 187 orang. Sebanyak 66 subjek dipilih dengan metode *clustered random sampling* berdasarkan kelas. Jumlah subjek per kelas dihitung secara proposional sesuai jumlah remaja putri pada tiap kelas. Pengumpulan data kadar hemoglobin menggunakan alat *easy touch GCHb*[®], data asupan protein dan mikronutrien dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan form *recall* konsumsi gizi 24 jam dan *food picture* sedangkan data frekuensi konsumsi makanan menggunakan *food frequency quistionnaire*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson* dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar hemoglobin subjek sebesar $12,8 \pm 1,8$ g/dl dengan proporsi subjek anemia sebesar 30,3%. Sebagian besar subjek memiliki tingkat kecukupan protein dan mikronutrien kurang (zat besi, vitamin A, asam folat, vitamin B12, vitamin C). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara asupan protein ($p = 0,012$), zat besi ($p = 0,023$), zat besi + suplemen ($p = 0,039$) dan vitamin C ($p = 0,029$) dengan kadar hemoglobin. Tidak ada hubungan antara asupan vitamin A ($p = 0,520$), asam folat ($p = 0,170$), asam folat + suplemen ($p = 0,072$) dan vitamin B12 ($p = 0,671$) dengan kadar hemoglobin. Disimpulkan bahwa asupan protein, zat besi, zat besi + suplemen, vitamin C mempengaruhi kadar hemoglobin. Remaja putri disarankan memperbaiki pola makan dengan meningkatkan konsumsi makanan dalam menu sehari terutama sumber hewani, memperbanyak konsumsi buah dan sayur serta rutin mengkonsumsi suplemen tablet besi.

Kata Kunci : kadar hemoglobin, protein, mikronutrien, remaja putri, pesisir