

## Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Protein, Besi, dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri (Studi pada Siswi SMUN 9 Semarang Tahun 2006)

*Asri Nurhayati*  
(2006 - Skripsi)

Remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang yang kedua. Kekurangan zat gizi tertentu pada remaja putri akan mempengaruhi terjadinya anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan, tingkat kecukupan protein, besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri (studi pada SMUN 9 Semarang). Penelitian ini merupakan penelitian penjelasan dengan metode survei dan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel adalah siswi kelas satu dan dua SMU 9 Semarang dengan kriteria inklusi dan metode pengambilan sampel secara *Proportional Random Sampling* diperoleh 75 orang. Pengolahan data dengan program Nutrsoft, Microsoft Excell 2000, dan SPSS for Windows versi 10. Analisis data berupa analisis univariat (tabel distribusi dan grafik) dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sampel adalah 13,20 g/dL. Rata-rata tingkat kecukupan protein sampel adalah sedang (94,71%), dengan rata-rata tingkat kecukupan besi dan vitamin C defisit (35,28% dan 33,18%). Pola makan termasuk kategori cukup. Secara statistik, tidak ada hubungan jenis bahan makanan yang dikonsumsi dengan kadar hemoglobin (p-value 0,668), tidak ada hubungan frekuensi makan dengan kadar hemoglobin (p-value 0,069), tidak ada hubungan tingkat kecukupan protein dengan kadar hemoglobin (p-value 0,065), tidak ada hubungan tingkat kecukupan besi dengan kadar hemoglobin (p-value 0,106), tidak ada hubungan tingkat kecukupan vitamin C dengan kadar hemoglobin (p-value 0,105). Saran yang dapat diberikan bagi sekolah adalah peningkatan pengetahuan tentang anemia dan pola makan yang baik melalui kegiatan penyuluhan.

**Kata Kunci:** pola makan, protein, besi, vitamin C, kadar hemoglobin, remaja putri

## The Corellation Between Food Pattern, Adequacy of Protein, Iron, and Vitamine C With Haemoglobin Rate At Adolescent Girls (Study At Student of SMUN 9 Semarang)

*Adolescent girls have susceptible to get less of nutrition at period of top second growing. The less of certain nutrition in adolescent girls will influences the haemoglobin rate and the becoming of anemia. The aim of research is to know the corellation between food pattern, adequacy of protein, iron, and vitamine C with haemoglobin rate in adolescent girls (study in student of SMUN 9 Semarang). This research is an explanatory research using survey method and cross sectional. The sample is student in first class and second class of SMUN 9 with inclusion criteria, and intake method of sample with proportional random sampling as much as 75 people. Data processing using Nutrsoft program, Microsoft Excell 2000, and SPSS for Windows of version 10. Data analisys is univariate analisys (tables of distribution and graph) and the bivariate analisys using corellation test of Pearson Product Moment and Rank Spearman. The result of research show mean of haemoglobin rate 13,20 g/dL. The mean of protein adequacy is adequate (94,71%), and mean of iron and vitamine C adequacy is deficit (35,28% and 33,18%). Category of food pattern included adequate category. Statistically, there is no corellation food which is consumed with haemoglobin rate (p-value 0,668), there is no corellation food frequency with haemoglobin rate (p-value 0,069), there is no corellation protein adequacy with haemoglobin rate (p-value 0,065), there is no corellation iron adequacy with haemoglobin rate (p-value 0,106), there is no corellation vitamine C adequacy with haemoglobin rate (p-value 0,105). Suggestion which can be given for school is a the improvement of knowledge about anemia and food pattern by conselling activity.*

*Keyword: food pattern, protein, iron, vitamine C, haemoglobin rate, adolescent girls*