

**HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI, VITAMIN C DAN VITAMIN A
DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA USIA SUBUR
DI KECAMATAN CANGKRINGAN, SLEMAN**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijasah S1 Gizi

Disusun Oleh :

MUHAMMAD TRITANTO

J310060041

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

ABSTRAK

MUHAMMAD TRITANTO J310060041

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI, VITAMIN C DAN VITAMIN A DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA USIA SUBUR DI KECAMATAN CANGKRINGAN SLEMAN

Pendahuluan : Masalah gizi anemia atau kurangnya kadar hemoglobin masih menjadi perhatian khusus oleh berbagai pihak. Rendahnya kadar hemoglobin sering disebabkan karena kekurangan zat gizi lainnya seperti protein, zat besi, vitamin C dan vitamin A. Wanita usia subur mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia dikarenakan sering mengalami pendarahan menstruasi yang teratur. Berdasarkan dinas kesehatan Sleman prevalensi anemia di kecamatan Cangkringan masih tinggi yaitu sebesar 51,33%. Anemia pada wanita usia subur akan menyebabkan resiko melahirkan anak dengan berat badan rendah hingga dapat menyebabkan kematian pada ibu.

Tujuan : Mengetahui hubungan konsumsi protein, zat besi, vitamin C dan vitamin A dengan kadar hemoglobin pada wanita usia subur di Kecamatan Cangkringan Sleman.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah subjek penelitian sebanyak 32 dipilih dengan metode *multi stage random sampling*. Data konsumsi protein, zat besi, vitamin C dan vitamin A dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan metode *recall* 3x24 jam dan pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan kadar hemoglobin dengan alat Spuit Injeksi. Analisis data dengan korelasi *pearson product moment*.

Hasil : Berdasarkan analisis univariat, konsumsi protein subjek sebanyak 34,4% tergolong defisit berat, konsumsi zat besi semuanya tergolong kurang yaitu 100%, sedangkan konsumsi vitamin C sebagian besar tergolong kurang yaitu 93,8%, dan konsumsi vitamin A subjek sebagian besar tergolong lebih yaitu 81,2%.

Kesimpulan : Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi protein, zat besi, vitamin C dan vitamin A dengan kadar hemoglobin pada wanita usia subur di daerah Cangkringan Sleman. Masyarakat diharapkan dapat memperhatikan pola konsumsi makan sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG).

Kata Kunci : anemia, kadar hemoglobin, protein, zat besi, vitamin C, vitamin A, wanita usia subur.

Daftar Pustaka : 30 (1993-2012)

ABSTRACT

MUHAMMAD TRITANTO J310060041

CORRELATION BETWEEN CONSUMING PROTEIN, IRON, VITAMIN C AND VITAMIN A WITH HEMOGLOBIN LEVEL IN CHILDBEARING-AGED WOMEN IN DISTRICT OF CANGKRINGAN, SLEMAN

Background: Nutrition problems such as anemia or low hemoglobin level are still concern for many experts. Low hemoglobin level is mainly caused by less consumption of some nutrition essentially need like protein, iron vitamin C and vitamin A. Childbearing-aged women possess greater risk of suffering from anemia as they experience regularly menstrual bleedings. Based on data from Health Office of Sleman, prevalence of anemia in District of Cangkringan is still high that is 51.33%. Anemia on these women can lead to underweighted childbirth and mother's death.

Purpose: This research is to find out correlation between consuming protein, iron, vitamin C and vitamin A with hemoglobin level in childbearing-aged women in District of Cangkringan, Sleman.

Method of the Research: This research is analytical survey with cross sectional as its approach. The number of subject research was 32 people chosen by multi stage random sampling. Data of protein, iron, vitamin C and vitamin A were collected through interview using 3 x 24-hour recall method. Hemoglobin was checked using Spuit Injection, finally the data were analysed using Pearson Product Moment correlation.

Result: Based on univariate analysis, protein consumption was 34.4%, and this was classified intensified. While iron consumption was still under 100%, vitamin C consumption was mostly less than 93.8%. Differently, vitamin A consumption subject that most are classified as over 81,2%.

Conclusion: It can be concluded that there is no correlation between consuming protein, iron, vitamin C and vitamin A with hemoglobin level in childbearing-aged in District of Cangkringan, Sleman. Thus, people of the region are expected to be more attentive to their meal to suffice the recommended dietary allow (RDA).

Key words : anemia, hemoglobin level, protein, vitamin C, vitamin A, childbearing-aged women

References : 30 (1993-2012)

**HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI, VITAMIN C DAN VITAMIN A
DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA USIA SUBUR
DI KECAMATAN CANGKRINGAN, SLEMAN**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijasah S1 Gizi

Oleh :

MUHAMMAD TRITANTO

J310060041

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dapat disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 23 Juli 2013

Penulis



Muhammad Tritanto

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Protein, Zat Besi, Vitamin C,
dan Vitamin A dengan Kadar Hemoglobin pada
Wanita Usia Subur (WUS) Di Kecamatan
Cangkringan Sleman

Nama Mahasiswa : Muhammad Tritanto

Nomor Induk Mahasiswa : J310060041

Pembimbing I



Siti Zulaekah, A. M.Si
NIK. 751

Menyetujui,

Pembimbing II



Mutalazimah, SKM, M.Kes
NIK. 786

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, S.ST, M.Kes
NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Protein, Zat Besi, Vitamin C,
dan Vitamin A dengan Kadar Hemoglobin pada
Wanita Usia Subur (WUS) Di Kecamatan
Cangkringan Sleman
Nama Mahasiswa : Muhammad Tritanto
Nomor Induk Mahasiswa : J310060041

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 3 Juli 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Surakarta, 10 Juli 2013

Penguji I : Siti Zulaekah, A. M.Si (*[Signature]*)
Penguji II : Endang Nur Widiyaningsih, SST. MSi (*[Signature]*)
Penguji III : Dyah Widowati, SKM (*[Signature]*)

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan



Arif Widodo, A.Kep, M.Kes
NIK. 630

Motto

“Lihatlah mereka yang lebih tidak beruntung dari pada dirimu, sehingga kau tidak mungkin tidak berpuas diri atas keberuntungan yang telah di berikan Allah kepadamu”

(Nabi Muhammad saw)

“Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas segala karunia yang telah diberikan kepada saya sehingga masih mampu berdiri tegar dan menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam tidak lupa saya ucapkan kepada Nabi Muhammad saw yang diharapkan syafa'atnya di hari qiyamah kelak. Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu tercinta, penyemangot terbesar dalam hidup saya yang tidak pernah lelah berdo'a serta menasehatiku, terima kasih atas segala pengorbanan serta kesabarannya yang telah mengantarkanku hingga sampai pada saat ini. Tidak akan pernah cukup ku membalas cinta bapak ibu kepadaku.
2. Adik saya Dwi Anjani, terimakasih atas do'a, semangat dan dukungannya semoga Allah membalasnya dengan yang lebih baik.
3. Terimakasih buat Muriyani yang telah menjadi sumber inspirasi, memberikan motivasi dan masukan-masukannya serta nasehatnya hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Sahabat-sahabat saya di Ria Kost semua yang telah memberikan motivasi kepada saya yang tidak mungkin di sebutkan satu per satu.
5. Teman-teman seperjuangan Gizi S1, terima kasih telah menemani langkah-langkah saya dan setia dalam suka dan duka, terima kasih atas kerjasama, kesabarannya dan kebersamaannya selama ini.
6. Semua pihak terkait yang telah membantu, terima kasih atas kerjasamanya.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Muhammad Tritanto

Tempat, tanggal lahir : Sragen, 05 Mei 1988

Agama : Islam

Alamat : Dk. Temon Rt. 02, Ds. Tlogotirto, Kec. Sumberlawang,
Kab. Sragen.

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus SD Negeri 415 Sekar Mengkuang, Jambi 2000
2. Lulus SMP Negeri 2 Mondokan 2003
3. Lulus SMA Negeri 1 Gondang Rejo 2006
4. Lulus S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul : “Hubungan Konsumsi Protein, Zat Besi, Vitamin C, dan Vitamin A dengan Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia Subur Di Kecamatan Cangkringan Sleman”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya penulisan skripsi ini, tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

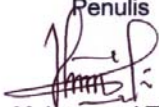
1. Bapak Arif Widodo, A. Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, S.ST, M. Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Siti Zulaekah, A, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.
4. Ibu Mutalazimah, SKM, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.

5. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.
6. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman–teman seperjuangan S1 Gizi, terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Juli 2013

Penulis

Muhammad Tritanto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	
1. Wanita Usia Subur (WUS)	7
2. Hemoglobin	7
3. Protein.....	11
4. Zat Besi	14
5. Vitamin C.....	19
6. Vitamin A.....	21
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Subyek Penelitian	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Variabel Penelitian.....	31
F. Definisi Operasional.....	32
G. Pengumpulan Data	32
H. Langkah-Langkah Penelitian	34
I. Pengolahan Data	36
J. Analisis Data	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum	41
B. Karakteristik Subjek Penelitian	42
C. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Konsumsi Zat Gizi.....	45
D. Hasil Analisis Bivariat	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai Zat Besi dalam Berbagai Sumber Makanan.....	17
2. AKG Vitamin A pada WUS	24
3. Definisi Operasional	32
4. <i>Coding</i> Konsumsi Protein	37
5. <i>Coding</i> Asupan Zat Besi.....	37
6. <i>Coding</i> Asupan Vitamin C	37
7. <i>Coding</i> Asupan Vitamin A.....	38
8. <i>Coding</i> Kadar Hemoglobin	38
9. Karakteristik Subjek Penelitian	42
10. Konsumsi Protein Subjek Penelitian.....	45
11. Kategori Konsumsi Vitamin C Subjek Penelitian	47
12. Kategori Konsumsi Vitamin A Subjek Penelitian	48
13. Kategori Kadar Hemoglobin Subjek Penelitian.....	49
14. Distribusi Kadar Hemoglobin menurut Konsumsi Protein.....	50
15. Hubungan Konsumsi Protein dengan Kadar Hemoglobin	51
16. Distribusi Kadar Hemoglobin menurut Konsumsi Zat Besi.....	52
17. Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin	52
18. Distribusi Kadar Hemoglobin menurut Konsumsi Vitamin C	54
19. Hubungan Konsumsi Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin	54
20. Distribusi Kadar Hemoglobin menurut Konsumsi Vitamin A.....	56
21. Hubungan Konsumsi Vitamin A dengan Kadar Hemoglobin	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Teori.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2004 bagi Orang Indonesia
2. Formulir Kesiediaan Responden
3. Formulir Karakteristik Responden
4. Formulir *Food Recall* 24 jam
5. Hasil Uji Statistik