

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN
SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN SUKOHARJO**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

FRANSISKA ADITYA YULIYARTI DEWI

J310170038

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

2021

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN
SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTERI DI KABUPATEN SUKOHARJO**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Telah disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada



Oleh :

FRANSISKA ADITYA YULIYARTI DEWI

J310170038

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

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

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN SUKOHARJO

FRANSISKA ADITYA YULIYARTI DEWI, LISTYANI HIDAYATI

Pendahuluan : Anemia merupakan permasalahan kesehatan global yang masih tergolong tinggi sebesar 29,9%. Kejadian anemia paling rentang terjadi pada remaja putri yang berdampak pada menurunnya konsentrasi, kinerja otak dan prestasi belajar. Salah satu faktor penyebab anemia adalah pola makan dan asupan protein. Anemia ditetapkan dengan pemeriksaan biokimia, namun apabila tidak memungkinkan maka dapat dilakukan dengan pengisian kuesioner, hasil tersebut tidak dapat menunjukkan secara pasti status anemia, hanya sebatas suspek anemia saja.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan asupan protein dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di Kabupaten Sukoharjo.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *crosssectional* pada 110 remaja putri yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian. Data pola makan diperoleh dengan *recall* 24 jam yang lalu selama 7 hari, data asupan protein diperoleh dengan SQ-FFQ dalam tiga bulan terakhir, dan data kejadian suspek anemia diperoleh berdasarkan kuesioner deteksi dini tanda-tanda anemia. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan yang pola makan tidak baik sebesar 70% ,asupan protein kategori kurang 67,7% ,suspek anemia sebesar 30,9%. Remaja putri yang pola makan tidak baik dan mengalami suspek anemia sebesar 28,57%, yang memiliki asupan protein kurang dan mengalami suspek anemia sebesar 28,37%.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan pola makan ($p=0,418$) dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di Kabupaten Sukoharjo dan tidak ada hubungan asupan protein ($p=0,410$) dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di Kabupaten Sukoharjo.

Kata Kunci : Asupan Protein, Pola makan, Suspek Anemia

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN DIETARY HABITS AND PROTEIN INTAKE WITH SUSPECTED CASES OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS IN SUKOHARJO DISTRICT

FRANSISKA ADITYA YULIYARTI DEWI, LISTYANI HIDAYATI

Background: Anemia is a global health issues which classified as a high case by the total around 29.9%. Anemia mostly happens to girls causing the decreasing of concentration, brain performance, and academic achievements as well. Two factors causing anemia are diet habits and protein intake. Anemia is issued by biochemical profiles, yet can be done by filling questionnaires which result is unable to show the precise anemia state, only anemia suspects.

Objective: This research aimed to determine the correlation between diet habits and protein intake with the anemia suspect of girls in Sukoharjo regency.

Research Method: This research belonged to analytical observational studies with cross-sectional study conducted to 110 girls who were already qualified the inclusive criteria. The data of diet habits were obtained by recalling 24 hours for 7 days, the data of protein intake were obtained with SQ-FFQ within the last 3 months, and the data of anemia suspect occurred were obtained based on early detection of anemia symptoms questionnaire. Those data were analyzed using Chi-Square test.

Results: The result of this research showed poor dietary habits in the amount of 70%, poor protein intake as high as 67.7%, and anemia suspect reaching 30.9%. Meanwhile girls suspected anemia with poor dietary habits and poor protein intake were counted as 28.57% and 28.37% each.

Conclusion: It could be concluded that there was no correlation both dietary habits ($p=0.418$) and protein intake ($p=0.410$) with anemia suspect of girls in Sukoharjo Regency.

Keywords: Protein intake, Dietary habits, Anemia suspect

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 13 November 2021



FRANSISKA ADITYA YULIYARTI DEWI
J310170038

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul :

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN SUKOHARJO

Oleh
Fransiska Aditya Yuliyarti Dewi
J310170038

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 16 November 2021 dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing

Ir. Listyani Hidayati, M. Kes
NIK/NIDN. 673/06-2012-6703

Penguji :

1. Ir. Listyani Hidayati, M.Kes
2. Muwakidah, SKM, M.Kes
3. Titik Dwi Novianti, M. Gz

()
()
()

Menyetujui
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Pramudya Kurnia, STP., M. Agr.
NIK/NIDN. 959/06-1901-7801

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes
NIDN. 06-2011-7301

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'alamin,

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmatNya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suritauladan bagi umat manusia, sehingga sampai detik ini saya masih merasakan indahnya iman dan islam.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang

Ayah, Ibu, Adik dan Keluargaku

Kedua orang tuaku (Ayah Purwadi dan Ibu Sri Sugiyarti), sebagai tanda hormat bakti dan tanda terimakasih atas semua kasih sayang, doa, semangat dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku yang hanya dapat kubalas dalam selebar kalimat persembahan. Semoga perjuanganku yang tak seberapa ini dapat membanggakan dan membahagiakan ayah , ibu, adik, dan juga sahabat-sahabatku yang selalu menyemangati dan membantu baik secara langsung maupun lewat doa selama masa penyelesaian skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Fransiska Aditya Yuliyarti Dewi

Tempat/Tanggal Lahir : Karanganyar, 14 Juli 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : RT/RW 04/01, Banjarejo, Tuban,
Gondangrejo, Karanganyar, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri 1 Tuban tahun 2011
2. Lulus SMP Negeri 1 Gondangrejo tahun 2014
3. Lulus SMA Negeri 1 Gondangrejo tahun 2017

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini telah banyak pihak yang membantu baik arahan dan bimbingan, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan motivasi untuk penulisan dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Kepala sekolah dan guru SMA Negeri 1 Sukoharjo dan SMK Negeri 1 Sukoharjo yang telah memberikan izin dan membantu penelitian ini.
7. Remaja putri SMA Negeri 1 Sukoharjo dan SMK Negeri 1 Sukoharjo yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk penelitian ini.

8. Kedua orang tua (Purwadi dan Sri Sugiyarti), adik (Radista) dan keluarga penulis yang senantiasa memberi doa, semangat dan dukungan selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Teman-teman dekatku (Mifta, Novita, Devi, Anggita, Cantika, Widya, Santi, Sherly) yang selalu menemaniku selama ini dan menyemangati saat proses penyusunan skripsi.
10. Teman sebimbingan (Mawar, Nadia, Arum, Fatimah, dan Jihan) yang telah saling membantu dan kompak menyelesaikan penelitian ini bersama-sama.
11. Teman-teman mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Angkatan 2017 atas dukungan dan bantuannya.
12. Semua pihak yang telah membantu selama skripsi.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi Wabarokatuh

Surakarta, 13 November 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat.....	6
BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja	7
B. Anemia.....	8
C. Zat Besi.....	11
D. Pola Makan	11
E. Asupan Protein	16
F. Hubungan Pola makan dengan kejadian anemia	17
G. Hubungan Asupan Protein dengan kejadian anemia	18
H. Kerangka Teori	19
I. Kerangka Konsep.....	19
J. Hipotesis	19
BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN.....	21

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
B. Kode Etik Penelitian	21
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel	22
E. Variabel Penelitian	25
F. Definisi Operasional Variabel	26
G. Prosedur Penelitian	27
H. Pengolahan Data	31
I. Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Lokasi Penelitian	34
B. Gambaran Umum Responden.....	35
C. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan	38
D. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein.....	39
E. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Suspek Anemia	40
F. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Suspek Anemia	42
G. Hubungan Asupan Protein Dengan Kejadian Suspek Anemia.....	45
H. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kadar Hemoglobin.....	9
2. Waktu Penelitian.....	22
3. Definisi Operasional.....	26
4. Gambaran umum subjek penelitian.....	36
5. Distribusi responden berdasarkan pola makan.....	38
6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan protein.....	40
7. Distribusi frekuensi responden berdasarkan suspek anemia.....	41
8. Hubungan pola makan dengan kejadian suspek anemia.....	42
9. Hubungan asupan protein dengan kejadian suspek anemia.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	19
2. Kerangka Konsep.....	19
3. Teknik sampling (tempat penelitian).....	24
4. Teknik sampling (subjek penelitian).....	24
5. Diagram penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. <i>Informed Consent</i>	56
2. Kuesioner Deteksi Dini Tanda - Tanda Anemia pada Remaja Di Kabupaten Sukoharjo.....	58
3. Formulir Food Recall 24 Jam.....	61
4. Formulir FFQ Semi – Kuantitatif.....	63
4. Ethical Clearance Letter.....	76
5. Master Data.....	77
6. Analisis statistik.....	82
7. Dokumentasi.....	85