

LITERATURE REVIEW

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh:

DINA PERMATASARI

J 310 191 201

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

2022

**NUTRITION SCIENCE PROGRAM
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

DINA PERMATASARI. J 310 191 201

LITERATURE RIVIEW: RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN INTAKE AND INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS

Background: The prevalence of anemia according to riskesdas data has increased from 2013 to 2018 from 37.1% to 48.9% with the proportion of anemia aged 15-24 years being 84.6%. Protein also has an important role in the transportation of iron in the body. Lack of protein intake will result in delayed iron transportation so that iron deficiency will occur which will cause anemia.

Objective: To review the results of various research articles regarding the relationship between protein intake and the incidence of anemia in adolescent girls.

Research Methodology: Literature review using 10 research articles that have the theme of protein intake and the incidence of anemia in adolescent girls. Articles were searched using the Google Scholar database with inclusion criteria of publication in the last 10 years (2011-2021), with national reputation Sinta 1-4, full text in Indonesian or English, research subjects adolescent age 12-20 years who are anemic and non anemic and healthy.

Results: The average protein intake in adolescent girls is 56.48% which is classified as good, but there are still some studies with less protein intake. Of the 10 articles, there were 7 articles that had a significant relationship between protein and the incidence of anemia, 3 articles were not related due to the lack of consumption of animal protein.

Conclusion: The incidence of anemia from 10 articles, there are 7 articles that have a significant relationship between protein and the incidence of anemia, and there are 3 articles that do not have a significant relationship between protein and the incidence of anemia in adolescent girls. It can be said that in most studies there is a significant relationship between protein and the incidence of anemia.

Keyword: Adolescent; anemi; Protein intake.

ABSTRAK

DINA PERMATASARI, J310191201

LITERATURE RIVIEW: HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Latar Belakang: Prevalensi anemia menurut data riskesdas mengalami peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018 yaitu dari 37,1% menjadi 48,9% dengan proporsi anemia usia 15-24 tahun yaitu 84,6%. protein mempunyai peranan penting dalam transportasi zat besi dalam tubuh. asupan protein yang kurang dari kebutuhan akan mengakibatkan transportasi zat besi terlambat sehingga dapat terjadi defisiensi zat besi dan menyebabkan anemia.

Tujuan: Mengkaji hasil penelitian berbagai artikel mengenai hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Metode Penelitian: *Literature riview* dengan menggunakan 10 artikel penelitian yang memiliki tema hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Artikel dicari menggunakan *database google scholar* dengan kriteria inklusi waktu terbit 10 tahun terakhir (2011-2021), bereputasi nasional sinta 1-4, *full text* bahasa indonesia atau bahasa inggris, subjek penelitian adalah remaja usia 12-20 tahun yang mengalami anemia dan non anemia serta sehat.

Hasil: Rata-rata asupan protein pada remaja putri didapatkan 56,48% yang tergolong baik, namun masih ada beberapa penelitian dengan asupan protein yang kurang. Terdapat 7 artikel dari 10 yang memiliki hubungan yang signifikan antara protein dengan kejadian anemia, 3 artikel tidak berhubungan disebabkan kurangnya konsumsi protein jenis protein hewani.

Kesimpulan: Kejadian anemia dari 10 artikel terdapat 7 artikel yang memiliki hubungan signifikan antara protein dengan kejadian anemia, dan terdapat 3 artikel yang tidak memiliki hubungan signifikan antara protein dengan kejadian anemia pada remaja putri. bisa dikatakan sebagian besar penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara protein dengan kejadian anemia.

Kata Kunci: Anemia; Asupan protein; Remaja putri;

**LITERATURE RIVIEW: HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN TERHADAP
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan
Program Studi Strata 1 pada Jurusan Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan



Oleh:

DINA PERMATASARI

J 310 191 201

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2022

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan diibawah ini:

Nama : Dina Permatasari

NIM : J310191201

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya 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



Dina Permatasari

HALAMAN PERSETUJUAN

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN TERHADAP
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

OLEH :

DINA PERMATASARI

J 310 191 201

Telah disetujui untuk mengikuti Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 13 November 2021
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 13 November 2021

Menyetujui

Pembimbing



Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
NIK/NIDN: 0616079001


HALAMAN PENGESAHAN

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN TERHADAP
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

**OLEH :
DINA PERMATASARI
J310191201**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 13 November 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing



Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
NIK/NIDN: 0616079001

Dewan Penguji:

1. Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi ()
2. Siti Zulaekah, A, MSi. ()
3. Susi Dyah Puspowati., Sp., MSi ()

Menyetujui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Pramudya Kumia, S.TP., 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
NIK/NIDN:750/ 0620117301

RIWAYAT HIDUP

Nama : Dina Permatasari

Tempat/tanggal lahir : Merabung, 26 November 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Domisili : Merabung III, Jalan simpang tangkit, Kec. Pugung,
Kabupaten Tanggamus Lampung

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri 2 Tiuh Memon tahun 2010

2. Lulus SMP Negeri 1 Pagelaran tahun 2013

3. Lulus SMA Negeri 1 Pagelaran tahun 2016

4. Lulus D3 Gizi Poltekkes Tanjung Karang tahun 2019

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat, dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi *literature review* dengan judul : **“Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri”**

Selesainya skripsi *literature review* ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurnia, S.TP., M.Agr, selaku ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan menasehati.
5. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mengajarkan segala ilmu yang berguna
6. Teman-teman program studi ilmu gizi transfer angkatan 2019 yang selalu saling membantu tanpa kalian skripsi ini bukan apa-apa
7. Orangtua yang selalu menasehati dan memberi wejangan.
8. Semua yang telah membantu dan menyemangati

9. Terkhusus saya sendiri yang terus berusaha tidak ada kata terlambat selagi kita berusaha

Surakarta, 13 November 2021

Dina Permatasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN SAMPUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN PENGESAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Anemia	5

1. Definisi Anemia	5
2. Kadar Hemoglobin	5
3. Masalah Gizi pada Remaja	6
4. Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri	6
B. Protein	9
1. Definisi Protein	9
2. Mekanisme Protein Mempengaruhi Kadar Hb/Anemia	10
C. Kerangka Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian	15
B. Sumber Data	15
C. Kata Kunci	15
D. Kriteria Penelitian	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
A. Karakteristik Artikel Berdasarkan Metode Penelitian.....	19
B. Karakteristik Subjek Penelitian	22
C. Hasil Asupan Protein Pada Remaja Putri	24
D. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	26
E. Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia	27
BAB V Kesimpulan dan Saran	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	36

Daftar Pustaka37

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kadar hemoglobin	6
Tabel 2. Karakteristik Artikel Berdasarkan Metode Penelitian.....	20
Tabel 3. Kelompok Usia Remaja Putri.....	22
Tabel 4. Asupan Protein Pada Remaja Putri	24
Tabel 5. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.....	26
Tabel 6. Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	13
Gambar 2. Langkah Penelusuran Artikel	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Ekstrasi Jurnal	41
---	----