

ABSTRAK

Judul : Hubungan kualitas diet, asupan zat gizi makro, asupan zat gizi mikro dan kadar hemoglobin pada wanita usia subur vegan murni di pusdiklat buddhis maitreyawira

Nama : Dita Chahyantari

Program Studi : Gizi

Latar Belakang: Pematangan makanan yang dilakukan oleh seorang vegan menyebabkan keterbatasan jenis makanan yang di konsumsinya, hal ini menyebabkan kerentanan untuk mengalami kekurangan zat gizi tertentu, seperti zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat), zat gizi mikro (zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin c) yang akan mempengaruhi kadar hemoglobin.

Tujuan: hubungan kualitas diet, asupan zat gizi makro, asupan zat gizi mikro dan kadar hemoglobin pada wanita usia subur vegan murni di pusdiklat buddhis maitreyawira.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita subur vegan murni sebanyak 33 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman untuk analisa data bivariante.

Hasil: Dari hasil uji statistic menunjukan tidak ada hubungan asupan karbohidrat, lemak, vitamin B12, kualitas diet, dan kadar hemoglobin ($p>0.05$). Namun ada hubungan asupan protein, zat besi, asam folat, vitamin c, dan kadar hemoglobin wanita usia subur vegan ($p<0.05$)

Kesimpulan: Faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin adalah protein, zat besi, asam folat dan vitamin c.

Kata Kunci: asupan, protein, zat besi, asam folat, vitamin c, kadar hemoglobin, vegan murni.

ABSTRAK

Title : The relation of diet quality, macronutrient intake, micronutrient intake and hemoglobin levels women of childbearing age of pure vegan in pusdiklat buddhis maitreyawira.

Name : Dita Chahyantari

Study Program : Nutrition

Background: Food abstinence carried out by a vegan causes limited types of food consumed, this causes vulnerability to lack of certain nutrients, such as macro nutrients (protein, fat, carbohydrates), micronutrients (iron, folic acid , vitamin B12, and vitamin c) which will affect hemoglobin levels.

Objectives: relationship of diet quality, macro nutrient intake, micronutrient intake and hemoglobin levels in pure vegan fertile women at the Pusdiklat Buddhist Maitreyawira.

Method: This type of research is quantitative research using cross sectional design. The population in this study were 33 pure vegan women of childbearing age. Data analysis in this study uses spearman correlation test for bivariate data analysis.

Results: From the results of statistical tests showed no correlation between carbohydrate intake, fat, vitamin B12, diet quality, and hemoglobin levels ($p > 0.05$). But there is a relationship between protein, iron, folic acid, vitamin C, and hemoglobin intake of women of childbearing age vegan ($p < 0.05$).

Conclusion: Factors associated with hemoglobin levels are protein, iron, folic acid and vitamin c.

Keywords: intake, protein, iron, folic acid, vitamin C, hemoglobin levels, pure vegan.