

ABSTRAK



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

Skripsi, Agustus 2016

MAYA ARMEILIA SIREGAR, NIM : 201432180

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI, VITAMIN C, VITAMIN B12
DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA USIA SUBUR
KOMUNITAS VEGETARIAN *LACTO OVO* DI PUSDIKLAT BUDDHIS
MAITREYAWIRA JAKARTA BARAT TAHUN 2016**

VI Bab, 74 Halaman, 8 Tabel, 2 Gambar, 11 Grafik 4 Lampiran

Vegetarian telah berkembang pesat selama bertahun-tahun yang berawal dari suatu kebutuhan hingga menjadi suatu pilihan gaya hidup di masyarakat termasuk di Indonesia. Namun pada saat keadaan dimana metabolisme tubuh tinggi seperti pada masa kehamilan, menyusui dan pertumbuhan diet vegetarian dianggap memiliki resiko yang menyebabkan defisiensi zat gizi yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin pada wanita usia subur rendah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan protein, zat besi, vitamin C, vitamin B12 dan kadar hemoglobin pada wanita usia subur komunitas vegetarian lacto ovo. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel wanita usia subur yang berusia 20-45 tahun di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira (n=33). Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji *Korelasi Pearson dan Analisis Regresi Linier Berganda*.

Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata asupan protein pada wus di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira sebesar 73.97 gr, asupan fe sebesar 22.06 mg, asupan vitamin c 98.10 mg, asupan vitamin b12 1.04 µg. Ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dan kadar hemoglobin, $r = 0.570$; $p < 0.05$. Ada hubungan yang signifikan antara asupan fe dan kadar hemoglobin, $r = 0.575$; $p < 0.05$. Ada hubungan yang signifikan antara asupan vitamin c dan kadar hemoglobin, $r = 0.381$; $p < 0.05$. Ada hubungan yang signifikan antara asupan Vitamin B12 dan kadar hemoglobin, $r = 0.448$: $p < 0.05$ sedangkan analisis faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap kadar hemoglobin adalah protein ($p=0.036$) dan zat besi ($p=0.048$) dengan nilai $r^2 = 0.470$.

Kata kunci : Kadar Hemoglobin, Asupan Zat Gizi, Vegetarian
Daftar Bacaan: 36 (2003-2015)