



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, JULI 2016

AIDA JUWITA

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI, VITAMIN C, SERAT, TANIN DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI KELAS 1-2 SMP NEGERI 191 JAKARTA TAHUN 2016

xii, VI BAB, 124 halaman, 13 tabel, 4 gambar

Latar Belakang : Kadar hemoglobin (Hb) yang rendah mengindikasikan terjadinya anemia. Remaja putri merupakan salah satu kelompok rawan menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Timbulnya anemia memberikan efek negatif bagi remaja putri. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan konsumsi protein, zat besi, vitamin c, serat, tanin dan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Metode : Penelitian dilakukan di SMP Negeri 191 Jakarta dengan desain penelitian *cross-sectional*. Subjek remaja putri yang dipilih secara *proportionate stratified random sampling*. Kadar hemoglobin diukur menggunakan metode *hemocue*, konsumsi protein, zat besi, vitamin C, serat diperoleh dengan metode *food recall* dan konsumsi tanin dengan metode *food frequency questionare* (FFQ) kemudian dihitung dengan nutrisoft. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi dan *t-independent*.

Hasil : Konsumsi protein, zat besi, vitamin C, dan serat subjek penelitian kurang dari yang angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG). Konsumsi protein 46.54%, zat besi 35.77%, vitamin C 21.85, serat 12.21% dari AKG dan konsumsi tanin sering 60.2%. Rerata kadar hemoglobin 11,78 gr/dL. Hasil uji korelasi hubungan konsumsi protein, zat besi dan serat dengan kadar hemoglobin diperoleh nilai $p>0.05$, hubungan konsumsi vitamin C dengan kadar hemoglobin nilai $p<0.05$ dan perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan konsumsi tanin $p<0.05$.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan konsumsi protein, zat besi dan serat dengan kadar hemoglobin, ada hubungan konsumsi vitamin C dengan kadar hemoglobin dan ada perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan konsumsi tanin.

Kata kunci : Kadar Hemoglobin, konsumsi protein, zat besi, vitamin C, serat, tanin
Daftar Bacaan : 58 (1989-2015)