

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN VITAMIN A
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
DI SMA MUHAMMADIYAH 10 GKB**



FITRI NUR KHOFIFAH

NIM 191101005

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Karena atas limpahan berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul : HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN VITAMIN A TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 10 GKB. Laporan proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Sarjana Ilmu Gizi di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan, bimbingan, saran, nasihat, dan kerjasama dari berbagai pihak, terutama kedua orang tua dan dosen pembimbing akhirnya penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada beberapa pihak, antara lain sebagai berikut :

1. Allah SWT. atas segala rahmat dan karunia-Nya.
2. Kedua orang tua dan keluarga tersayang yang telah memberikan doa, semangat, motivasi dan dukungan penuh dalam penyusunan proposal skripsi ini.
3. Nadhirotul Laily, M.Psi., Ph.D., Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik
4. Dr. Siti Hamidah, SST., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
5. Amalia Rahma, S.Gz., M.Si. selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Gresik dan Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dengan sabar serta meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Dwi Novri Supriatiningrum, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing dengan sabar serta meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Bapak Ibu Dosen serta staf di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

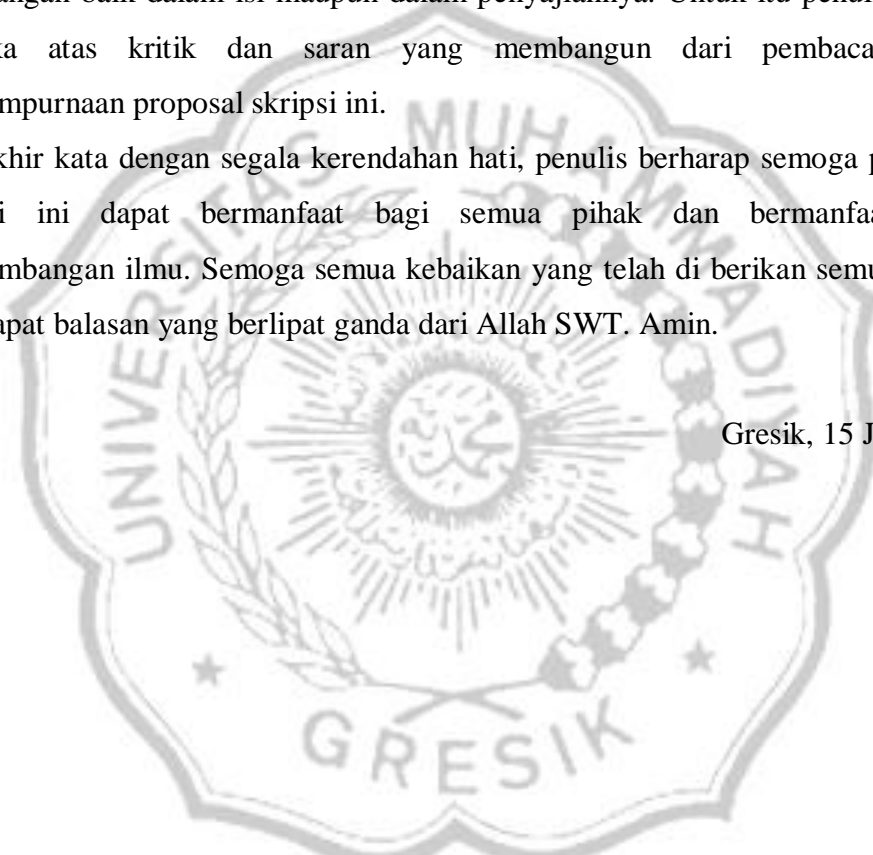
8. Kepala SMA Muhammadiyah 10 GKB serta Bapak Ibu Guru yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan adik-adik SMA Muhammadiyah 10 GKB yang telah bersedia menjadi responden untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
9. Teman, sahabat, alumni prodi ilmu gizi, serta seluruh mahasiswa prodi ilmu gizi yang telah mendukung dan memberi motivasi untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan baik dalam isi maupun dalam penyajiannya. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk penyempurnaan proposal skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu. Semoga semua kebaikan yang telah di berikan semua pihak mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Gresik, 15 Juli 2023

Penulis



HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN VITAMIN A TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 10 GKB

FITRI NUR KHOFIFAH

ABSTRAK

Kadar hemoglobin merupakan salah satu parameter anemia, dikatakan anemia jika jumlah kadar hemoglobin kurang dari batas normal. Anemia sering terjadi pada usia remaja, terutama remaja putri. Maksud penulisan tersebut yaitu untuk diketahuinya kaitan konsumsi albumin juga vitamin A pada kandungan Hb di pelajar Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 10 GKB. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik. Sampel sebanyak 86 remaja putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB yang diambil dengan teknik *purposive random sampling*. Pengumpulan data menggunakan *form food record*, buku foto makanan, formulir FFQ, Hb digital, dan formulir pengukuran kadar hemoglobin. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin ($p = 0,014$) dan vitamin A dengan kadar hemoglobin ($p = 0,045$). Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan asupan protein dan vitamin A dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Sehingga penting adanya edukasi konsumsi sumber protein dan vitamin A untuk mencegah anemia.

Kata Kunci: Kadar Hemoglobin, Protein, Remaja Putri, Vitamin A

**CORRELATION BETWEEN PROTEIN AND VITAMIN A INTAKE BASED
ON HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT WOMEN STUDENT'S
MUHAMMADIYAH 10 HIGH SCHOOL OF GRESIK**

FITRI NUR KHOFIFAH

ABSTRACT

Hemoglobin level is a parameter of anemia, if the amount of hemoglobin level deficiency than normally. This research goal was to analyze adolescent women students Muhammadiyah 10 High School of Gresik. The research method was analytical observation with 86 sample students, which technique or method used purposive random sampling. The data were collected by complete food record form, food photo book, FFQ, and hemoglobin digital. Analyzing process technique was Pearson test. The results of this research were found the correlation between protein intake ($p = 0,014$) and vitamin A ($p = 0,045$) with hemoglobin levels. From data mentioned above it can be concluded there were correlation between protein intake and vitamin A with hemoglobin levels. That after the research was published, be required education about protein intake and vitamin A consumed towards prevent anemia.

Keywords: hemoglobin levels, protein, adolescent women, vitamin A

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Hipotesis Penelitian.....	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Asupan Protein	5
2.2 Asupan Vitamin A	10
2.3 Hemoglobin.....	15
2.4 Anemia	17
2.5 Remaja Putri	20
2.6 Kerangka Teori	23
2.7 Kerangka Konsep	24
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	25

3.2	Waktu Kegiatan.....	25
3.3	Lokasi / Tempat Kegiatan	25
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	27
3.6	Bahan dan Alat Penelitian.....	29
3.7	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	29
3.8	Kerangka Operasional.....	32
3.9	Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV		35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		35
4.1	Hasil Penelitian.....	35
4.2	Pembahasan.....	44
BAB V.....		52
KESIMPULAN DAN SARAN.....		52
5.1.	Kesimpulan	52
5.2.	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....		53
LAMPIRAN.....		58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Kebutuhan Protein yang Dianjurkan	6
Tabel 2. 2 Nilai Protein pada Bahan Makanan (gram/100gram).....	8
Tabel 2. 3 Angka Kecukupan Kebutuhan Vitamin A yang Dianjurkan	12
Tabel 2. 4 Batas Nilai Kadar Hemoglobin	16
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	28
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB.....	35
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB.....	36
Tabel 4. 3 Rata-rata Asupan Protein pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB.....	36
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Protein pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB	37
Tabel 4. 5 Jenis Bahan Makanan Sumber Protein	38
Tabel 4. 6 Rata-rata Asupan Vitamin A pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB	39
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Vitamin A pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB.....	40
Tabel 4. 8 Jenis Bahan Makanan Sumber Vitamin A	40
Tabel 4. 9 Rata-rata Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB	42
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB.....	42
Tabel 4. 11 Hubungan antara Asupan Protein dengan Kadar Hemoglobin .	43
Tabel 4. 12 Hubungan antara Asupan Vitamin A dengan Kadar Hemoglobin	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	24
Gambar 3.1 Kerangka Operasional.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent	58
Lampiran 2. Form Kadar Hemoglobin	59
Lampiran 3. Form Estimated Food Record	60
Lampiran 4. <i>Form Food Frequency Questionnaire</i>	62
Lampiran 5. Hasil Uji SPSS.....	65
Lampiran 6. Hasil FFQ	67
Lampiran 7. Dokumentasi	71

