

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMP NASRANI 5 MEDAN**



DICKSON IBRAN NABABAN

P01031121110

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

2024

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMP NASRANI 5 MEDAN**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III Gizi di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan



**DICKSON IBRAN NABABAN
P01031121110**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Protein, Zat besi Dengan
Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Nasrani 5
Medan
Nama : Dickson Ibran Nababan
Nim : P01031121110
Program studi : Diploma III

Menyetujui :



Riris Oppusunggu, S.Pd ,M.Kes

Pembimbing Utama



Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Anggota Penguji 1



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Anggota Penguji 2

Mengetahui
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd ,M.Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 28 November 2024

ABSTRAK

DICKSON IBRAN NABABAN “**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMP NASRANI 5 MEDAN** “ (DIBAWAH BIMBINGAN RIRIS OPPUSUNGGU, S.Pd, M.Kes)

Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro dan mikro. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, prestasi belajar rendah, serta menurunkan produktivitas kerja. Selain itu, anemia juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat individu lebih rentan terhadap infeksi. Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada kalangan remaja putri. Hal ini berdampak pada gangguan aktifitas fisik yang rendah dan kurangnya kemampuan akademis. Masalah anemia akan terus menerus berlanjut setelah menginjak di usia subur , karena akan mengalami menstruasi yang dilanjutkan proses kehamilan dan menyusui

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui Hubungan Asupan Protein Zat Besi Terhadap Kejadian Remaja Anemia Di SMP Nasrani 5 Medan

Metode Penelitian yang digunakan adalah *observasional* dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 47siswa yang diambil secara acak (*teknik sampling*). Mengumpulkan sampel dengan cara primer,menggunakan analisis univariat dan *uji chi square*.

Hasil penelitian hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia dengan hasil uji statistik diketahui bahwa $\rho = 0,052$ yang ($\rho < 0,005$) artinya H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Nasrani 5 Medan dan Adanya hubungan asupan protein dengan kejadian anemia dengan hasil uji statistik diketahui bahwa $\rho = 0.001$ yang ($\rho < 0.005$) artinya H_0 ditolak sehingga ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kejadian anemia remaja putri SMP Nasrani 5 Medan

Kata kunci : asupan protein,zat besi,anemia

ABSTRACT

DICKSON IBRAN NABABAN "THE CORRELATION BETWEEN PROTEIN INTAKE, IRON AND THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP NASRANI 5 MEDAN" (CONSULTANT: RIRIS OPPUSUNGGU, S.Pd, M.Kes)

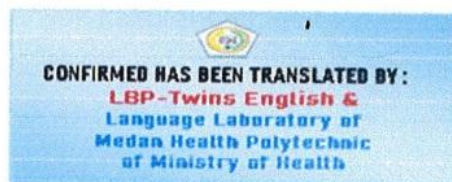
Anemia is caused by a lack of macro and micronutrients. This condition can result in decreased concentration in learning, low learning achievement, and decreased work productivity. In addition, anemia can also weaken the immune system, making individuals more susceptible to infection. The incidence of anemia is the most common problem found among female adolescents. This has an impact on low physical activity disorders and lack of academic ability. The problem of anemia will continue after reaching fertile age because they will experience menstruation which is continued by the process of pregnancy and breastfeeding

Purpose of the Study To determine the correlation between Protein Iron Intake and the Incidence of Anemia in Adolescents at SMP Nasrani 5 Medan

The research method used was observational using a cross-sectional design. The study population was 47 students who were taken randomly (sampling technique). Collecting samples by primary means, using univariate analysis and chi-square test.

The results of the study on the correlation between iron intake and the incidence of anemia with the results of statistical tests are known that $\rho = 0.052$ which ($\rho < 0.005$) means that H_0 is accepted so that there is no relationship between iron intake and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Nasrani 5 Medan and There is a relationship between protein intake and the incidence of anemia with the results of statistical tests known that $\rho = 0.001$ which ($\rho < 0.005$) means that H_0 is rejected so that there is a significant relationship between protein intake and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Nasrani 5 Medan

Keywords: Protein Intake, Iron, Anemia



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis telah dilimpahkan kepada penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah, dengan judul “ **Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Nasrani 5 Medan** “. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah membimbing dan membantu, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan. Dan Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan nasehat serta motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.
2. Dini Lestrina DCN, M.Kes selaku Dosen Penguji pertama saya dan Abdul Hairuddin Angkat SKM, M.Kes selaku Dosen penguji kedua saya yang telah memberi banyak saran dan masukan kepada saya.
3. Terkhusus Kepada orang tua saya yang tersayang Alm Bapak Timbul Pardamean Nababan dan Mamak saya Norlis Br. Sinaga yang selalu memberikan doa-doa, serta mengajarkan saya untuk tetap bekerja keras dan sabar.
4. Saudara/i saya yaitu Abang saya David Nababan dan Adek Saya Donna Nababan yang telah memberikan semangat dan doa.
5. Teman-teman satu bimbingan saya, Dwika, Festi, Theresia, Dan Aprina, yang sudah sama-sama berjuang dalam penyusunan penelitian ini selalu memberi motivasi dan turut ikut serta membantu dalam proses penyusunan penelitian.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan, dengan itu penulis berharap agar pembaca bisa memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan penelitian ini

Penulis

DAFTAR ISI

No	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5
1. Pengertian Remaja	5
B. Anemia	5
1. Pengertian Anemia	5
2. Penyebab Anemia	7
3. Pencegahan Anemia	7
4. Faktor-Faktor Penyebab Anemia	8
5. Gejala Anemia	9
C. Asupan Protein	9
1. Pengertian Protein	9
2. Fungsi Protein	9
3. Sumber Protein	10
4. Kebutuhan Protein	11
D. Asupan Zat Besi	11
1. Pengertian Zat besi	11
2. Fungsi Zat Besi	12
3. Sumber Zat Besi	13
4. Kebutuhan zat besi	13
E. Hubungan Asupan Protein dengan Anemia	14

F. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Anemia	15
G. Pengukuran Konsumsi Pangan dengan Metode <i>Food Recall</i>	24.15
H. Kerangka Konsep	18
I. Defenisi Operasional	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
E. Pengolahan dan Analisis Data	24
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	39

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel	47
2. Uji Statistik SPSS	48
3. <i>Informent Consent</i>	47
4. Data Identitas Sampel	48
5. <i>Formulir Food Recall Selama 3 Hari Tidak Berturut-turut</i>	49
6. Bukti Bimbingan.....	51
7. Hasil <i>Food Recal</i>	53
8. Surat Izin Penelitian.....	57
9. Surat Balasan.....	58
10. Dokumentasi Penelitian.....	59
11. Nilai Kadar Hemoglobin.....	60
12. Surat Pernyataan.....	61
13. Daftar Riwayat Hidup.....	62
14. EC.....	63

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Batas Kadar Hemoglobin.....	6
2. AKG Protein Remaja.....	11
3. AKG Zat Besi Remaja.....	14
4. Definisi Operasional.....	19
5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan umur.....	26
6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan kelas.....	27
7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan kelompok asupan protein.....	27
8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan kelompok asupan zat besi.....	28
9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan kelompok kejadian anemia.....	29
10. Distribusi Berdasarkan Hubungan Asupan Protein Dengan Kejadian Anemia.....	30
11. Distribusi Berdasarkan Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia.....	32

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka konsep.....	18