

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI YP. SMP DHARMA KARYA
KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**



YENNI ELSOFIAN ZEGA

P01031121146

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

2024

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI YP. SMP DHARMA KARYA
KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan



**YENNI ELSOFIAN ZEGA
P01031121146**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Energi Dan Protein
Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan
Beringin Kabupaten Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Yenni Elsofian Zega

Nomor Induk Mahasiswa: P01031121146

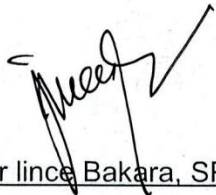
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Rumida, SP, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Tiar lince Bakara, SP, M.Si

Penguji I



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan



Rini Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

YENNI ELSOFIAN ZEGA "Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang" (DIBAWAH BIMBINGAN RUMIDA)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Salah satu yang sering mengalami anemia adalah kelompok anak remaja putri .

Penelitian ini bertujuan untuk : menilai asupan energi, menilai asupan protein, menilai kejadian anemia remaja putri, menganalisis hubungan asupan energi dengan kejadian anemia, menganalisis hubungan asupan protein dengan kejadian anemia.

Metode yang digunakan adalah wawancara dengan menggunakan food recall 24 jam dengan teknik pengambilan datanya menggunakan *purposive sampling* serta pengukuran kadar hemoglobin darah 10002.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat remaja putri yang anemia (30%), asupan energi yang kurang (73%) dan 48 % juga masih memiliki asupan protein yang kurang, dan ada hubungan signifikan antara asupan energi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p=0,001$. Serta ada hubungan signifikan antara asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p=0,003$.

Kata Kunci : asupan energi, protein, kejadian anemia, remaja putri

ABSTRACT

YENNI ELSOFIAN ZEGA "RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY AND PROTEIN INTAKE AND THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS IN YP. SMP DHARMA KARYA, BERINGIN SUB DISTRICT, DELI SERDANG DISTRICT" (CONSULTANT: RUMIDA)

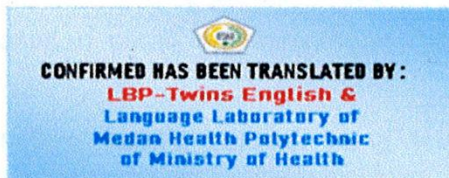
Anemia is a nutritional problem in the world, especially in developing countries, including Indonesia. One of the people who often experience anemia is the group of teenage girls.

This study aims to: assess energy intake, and protein intake, assess the incidence of anemia in young women, analyze the relationship between energy intake and the incidence of anemia, and analyze the relationship between protein intake and the incidence of anemia.

The method used was interviews using 24-hour food recall with data collection techniques using purposive sampling and measuring blood hemoglobin levels of 10002.

The results of the study showed that there were adolescent girls who were anemic (30%), had insufficient energy intake (73%) and 48% also had insufficient protein intake, and there was a significant relationship between energy intake and the incidence of anemia in adolescent girls with a value of $p = 0.001$. And there is a significant relationship between protein intake and the incidence of anemia in adolescent girls with a value of $p = 0.003$.

Keywords: Energy Intake, Protein, Incidence of Anemia, Adolescent Girls



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah, yang berjudul **“Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang”**. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, karena itu penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Rumida, SP, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberi arahan dan bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan saran dan bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini .
5. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan saran dan bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ponirin, S.Pd selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin penelitian di Sekolah YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.
7. Aroziduhu Zega, Rina Sitinjak, serta saudara kandung yaitu Kakak Lilis Perdamaian Zega, Rani Junenti Zega serta adik Rehan Falentina Zega yang telah memberikan dukungan, doa dan motivasi. .

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk lebih menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Anemia.....	5
1. Pengertian Anemia	5
2. Derajat Anemia	6
3. Penyebab Anemia.....	6
4. Tanda dan Gejala Anemia	7
5. Cara pencegahan dan penanggulangan anemia.....	7
B. Remaja Putri	8
1. Pengertian Remaja	8
2. Karakteristik Masa Remaja	9
3. Usia Remaja	9
C. Energi.....	10
1. Definisi Energi.....	10
2. Manfaat Energi	11
3. Asupan Energi	11
D. Protein.....	12

1. Definisi Protein.....	12
2. Fungsi Protein.....	12
3. Asupan Protein	13
E. Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Anemia	14
F. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia	14
G. Metode Food Recall 24 Jam.....	15
H. Kerangka Konsep.....	17
I. Defenisi Operasional	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	19
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel	19
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	19
1. Jenis Data	19
a. Data Primer	19
b. Data Sekunder.....	20
2. Cara Pengumpulan Data.....	20
3. Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Pengolahan Data	22
2. Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Gambaran Umum Sekolah	24
B. Karakteristik Sampel	24
1. Umur.....	24
2. Kelas	25
C. Asupan Energi.....	25
D. Asupan Protein.....	26
E. Kejadian Anemia	27
F. Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Anemia	28
G. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. KESIMPULAN	30
B. SARAN.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi anemia menurut umur.....	6
2. Derajat Anemia.....	6
3. Angka Kecukupan Energi (AKE).....	11
4. AKG Protein di Indonesia	12
5. Defenisi Operasional	18
6. Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur.....	24
7. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kelas.....	25
8. Distribusi Sampel Asupan Energi.....	25
9. Distribusi Sampel Asupan Protein.....	26
10. Distribusi Sampel Kejadian Anemia	27
11. Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Anemia	28
12. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia	29

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangkap konsep	14

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel.....	31
2. Hasil SPSS.....	34
3. Surat Penelitian.....	36
4. Balasan Surat Penelitian.....	37
5. Ethical Approval	38
6. Bukti Bimbingan.....	39
7. Hasil Food Recall.....	41
8. Data Identitas Sampel.....	47
9. Surat Pernyataan Responden.....	48
10. Formulir Food Recall.....	49
11. Daftar HB Siswi.....	50
12. Dokumentasi.....	51
13. Surat Pernyataan	52
14. Data Riwayat Hidup.....	53