

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN HEWANI
STATUS GIZI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI
DI SMK NEGERI 1 KLUNGKUNG**



Oleh:

KOMANG MEGA SINTA DEWI
NIM. P07131120008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN HEWANI
STATUS GIZI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI
DI SMK NEGERI 1 KLUNGKUNG**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga
Jurusan Gizi Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga**

Oleh:

**KOMANG MEGA SINTA DEWI
NIM. P07131120008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

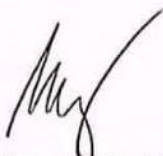
**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN HEWANI
STATUS GIZI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI
DI SMK NEGERI 1 KLUNGKUNG**

OLEH:

KOMANG MEGA SINTA DEWI
NIM. P07131120008

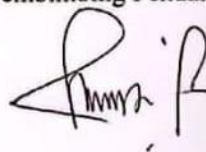
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP. 19630819 198603 1 004

Pembimbing Pendamping :



Dr. Ni Nengah Ariati, SST.M.Erg
NIP. 19731118 200112 2 001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 19670316 199003 2 002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN HEWANI
STATUS GIZI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI
DI SMK NEGERI 1 KLUNGKUNG**

Oleh:


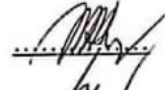
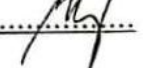
**KOMANG MEGA SINTA DEWI
NIM. P07131120008**

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Selasa

TANGGAL : 2 Mei 2023

TIM PENGUJI

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM.M.Fis | (Anggota I) |  |
| 3. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes | (Anggota II) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI**

POLTEK KES. KEMENKES DENPASAR



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 19670316 199003 2 0002**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Komang Mega Sinta Dewi
NIM : P07131120008
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Banjar Dinas Tegal, Desa Sangsit, Kec. Sawan, Kab.
Buleleng

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Tingkat Konsumsi Protein Hewani, Status Gizi dan Status Anemia pada Siswi di SMK Negeri 1 Klungkung adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi Praturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan Ketentuan Perundang-Undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Komang Mega Sinta Dewi
NIM. P07131120008

DESCRIPTION OF ANIMAL PROTEIN CONSUMPTION LEVELS
NUTRITIONAL STATUS AND ANEMIA STATUS OF FEMALE STUDENTS
AT STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL 1 KLUNGKUNG

ABSTRACT

Anemia in young women can interfere with growth and development. Protein plays an important role in the formation of blood clots, thereby causing the risk of anemia. This observation aims to describe the incidence of anemia and the level of consumption of animal protein in female students at Klungkung 1 Public Middle School. This type of observation is observational with cross sectional observations. The data collected were anthropometric data, hemoglobin levels, level of consumption of animal protein using a 2 x 24 hour food recall form. Based on observations with 72 samples, most of the samples were 16 years old (52.78%) and most of the samples had normal nutritional status (93.06%). Samples with low hemoglobin levels (anemia) of 51.39%. Consumption rate of animal protein with mild deficiency (37.50%), and moderate deficiency (6.94%). Based on observations, it is known that there is a tendency for female students whose level of consumption of animal protein is more or less to experience anemia compared to those who do not experience anemia (normal), while there is no tendency for female students whose nutritional status is normal/good to experience anemia less.

Keywords: anemia, level of consumption of animal protein

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN HEWANI STATUS GIZI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI DI SMK NEGERI 1 KLUNGKUNG

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Protein berperan penting dalam pembentukan butir-butiran darah, sehingga menyebabkan terjadinya risiko anemia. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian anemia dan tingkat konsumsi protein hewani pada siswi di SMK Negeri 1 Klungkung. Jenis pengamatan adalah *observasional* dengan pengamatan *cross sectional*. Data yang dikumpulkan yaitu data antropometri, kadar hemoglobin, tingkat konsumsi protein hewani dengan form *food recall 2 x 24 jam*. Hasil pengamatan dengan 72 sampel, sebagian besar sampel berumur 16 tahun (52,78%) dan sebagian besar sampel memiliki status gizi normal (93,06%). Sampel dengan kadar hemoglobin rendah (anemia) sebesar 51,39%. Tingkat konsumsi protein hewani dengan defisiensi tingkat ringan (37,50%), dan defisiensi tingkat sedang (6,94%). Berdasarkan pengamatan diketahui bahwa adanya kecenderungan siswi yang tingkat konsumsi protein hewannya kurang lebih banyak mengalami anemia dibandingkan dengan yang tidak mengalami anemia (normal), sedangkan tidak adanya kecenderungan siswi yang tingkat status gizinya normal/baik lebih sedikit mengalami anemia.

Kata kunci : anemia, status gizi, konsumsi, protein hewani

RINGKASAN PENGAMATAN

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI PROTEIN HEWANI STATUS GIZI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI DI SMK NEGERI 1 KLUNGKUNG

Oleh : Komang Mega Sinta Dewi
(NIM. P07131120008)

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi seperti obesitas, gizi lebih, anemia, dan gizi buruk. Anemia merupakan masalah mikronutrien yang perlu ditangani dengan cepat karena dapat mempengaruhi pembelajaran, kebugaran jasmani dan pertumbuhan terhambat. Anemia pada remaja putri dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, kelelahan, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, dan fungsi kognitif. Faktor gizi berhubungan dengan zat gizi yang dikonsumsi yaitu asupan zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin C, asupan energi dan protein. Protein berperan penting dalam pembentukan butir-butiran darah, asupan protein yang tidak memadai menyebabkan penghambatan transportasi zat besi, sehingga menyebabkan defisiensi zat besi dengan risiko anemia.

Kesehatan remaja putri sangat erat kaitannya dengan gizi. Obesitas, kurang energi kronis (KEK), dan anemia adalah tiga masalah gizi utama pada usia remaja. Anemia adalah suatu kondisi dimana konsentrasi *hemoglobin* dalam darah rendah. Penyakit ini menyebabkan kecacatan kronis, yang berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial yang signifikan. Gejala anemia yang dialami penderita antara lain kelelahan, mengantuk, pusing, sakit kepala, malaise, pica, anoreksia, perubahan kebiasaan makan, perubahan *mood swing*, dan perubahan kebiasaan tidur (Vaney, 2007) dalam Dhina, 2017). Banyak remaja putri yang sering melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Padahal sebagian besar cemilan tidak berisi kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain dapat mengganggu (menghilangkan) nafsu makan.

Pengamatan ini memiliki dua jenis variabel yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependen). Pada pengamatan ini yang termasuk variabel bebas (independent) adalah konsumsi protein hewani dan variabel terikat (dependen) adalah anemia pada siswi. Dengan cara pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri ini dilakukan dengan menggunakan alat pemeriksaan hemoglobin sederhana dengan metode stick/strip (POCT). Sedangkan, pengumpulan tingkat konsumsi protein hewani dengan cara wawancara secara langsung kepada sampel menggunakan metode *Recall* 24 jam dengan pengambilan data sebanyak 2 x 24 jam secara acak (tidak berurutan).

Jenis pengamatan adalah *observasional* yang bersifat deskriptif dengan rancangan pengamatan berupa *cross sectional*. Data yang dikumpulkan yaitu kadar hemoglobin, tingkat konsumsi protein hewani, dengan form *food recall* 2 x 24 jam, dan status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer (identitas sampel, data tingkat konsumsi protein hewani, dan kadar hemoglobin) dan data sekunder (gambaran atau profil umum SMK Negeri 1 Klungkung, jumlah siswi, dan data siswi yang mengalami anemia dari UPTD Puskesmas Klungkung 1).

Hasil pengamatan pada 72 sampel, memiliki rata-rata umur sampel yaitu 16,53 tahun dan berdasarkan status gizi sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu 93,06%. Dalam status anemia, sampel yang memiliki kadar hemoglobin normal sebesar 48,61%, sedangkan dengan kadar hemoglobin rendah (anemia) sebesar 51,39%. Tingkat konsumsi protein hewani dalam kategori lebih (9,72%), kategori baik (45,83%), kategori defisiensi tingkat ringan (37,50%), dan dalam kategori defisiensi tingkat sedang (6,94%). Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, dapat diketahui bahwa pada kelompok sampel yang tidak mengalami anemia (normal) terdapat sebanyak 8 sampel (22,86%) yang tingkat konsumsi protein hewani nya kurang, sedangkan pada kelompok sampel yang mengalami anemia terdapat sebanyak 24 sampel (64,86%) yang tingkat konsumsi protein hewani nya kurang. Dengan demikian, adanya kecenderungan siswi yang tingkat konsumsi protein hewannya kurang lebih banyak mengalami anemia dibandingkan dengan yang tidak mengalami anemia (normal).

Digambarkan status anemia sampel berdasarkan status gizi sampel, dapat diketahui bahwa pada kelompok sampel yang tidak mengalami anemia (normal) terdapat sebanyak 31 sampel (88,57%) yang status gizinya normal, sedangkan pada kelompok sampel yang mengalami anemia terdapat sebanyak 36 sampel (97,30%) yang status gizinya normal. Dengan demikian, tidak adanya kecenderungan siswi yang tingkat status gizinya normal/baik lebih sedikit mengalami anemia dibandingkan dengan yang tidak mengalami anemia (normal).

Diharapkan perlu diberikan sebuah saran kepada siswi-siswinya agar dapat meningkatkan konsumsi protein hewani dan juga mengonsumsi makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin seperti makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin C untuk mencegah terjadinya anemia.

Daftar Bacaan : 28 (2013 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Tingkat Konsumsi Protein Hewani, Status Gizi dan Status Anemia pada Siswi di SMK Negeri 1 Klungkung” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapat masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST.M.Erg selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran dan petunjuk dalam pembuatan tugas akhir.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan.
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi Program Diploma Tiga beserta dosen dan staf atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan.
4. Keluarga dan teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis berharap, semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENGAMATAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja.....	6
B. Anemia	9
C. Pola Konsumsi.....	15
D. Status Gizi	22
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel Pengamatan.....	27
C. Definisi Operasional.....	27
BAB IV METODE.....	30
A. Jenis Pengamatan	30
B. Alur Pengamatan	30
C. Tempat dan Waktu Pengamatan.....	31
D. Populasi dan Sampel	31

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	33
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	36
G. Etika Pengamatan	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil.....	39
B. Pembahasan	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Kebutuhan Gizi Remaja Putri usia 10-19 Tahun.....	8
2	Kelebihan dan Kekurangan Metode Recall 24 Jam.....	18
3	Kelebihan dan Kekurangan Metode Estimated Food Records.....	19
4	Kelebihan dan Kekurangan Metode Penimbangan Makanan (Food Weighing).....	19
5	Kelebihan dan Kekurangan Metode Riwayat Makan (Dietary History Method).....	20
6	Kelebihan dan Kekurangan Metode Frekuensi Makanan (Food Frequency).....	21
7	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	24
8	Kelebihan dan Kekurangan Metode Antropometri.....	24
9	Sebaran Sampel Menurut Umur.....	40
10	Deskripsi Umur Sampel.....	41
11	Sebaran Sampel Menurut Status Gizi.....	41
12	Sebaran Sampel Menurut Status Anemia.....	42
13	Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein Hewani.....	43
14	Sebaran Status Anemia Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Hewani.....	43
15	Sebaran Status Anemia Sampel Berdasarkan Status Gizi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Kerangka Konsep.....	26
2	Alur Pengamatan.....	30
3	Lokasi Sekolah.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Penelitian.....	53
2	Surat Persetujuan Etik.....	54
3	Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	55
4	Formulir Identitas Sampel.....	58
5	Formulir <i>Recall</i> 24 Jam.....	59
6	Formulir Analisis Kandungan Zat Gizi.....	61
7	Dokumentasi Kegiatan.....	62