

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MIKRO DAN
STATUS ANEMIA ATLET BOLA BASKET REMAJA PUTRI
DI CLUB BASKET MERPATI**



Oleh:

**NI MADE MAHA LAKSMI
NIM.P07131121006**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2024**

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MIKRO DAN
STATUS ANEMIA ATLET BOLA BASKET REMAJA PUTRI
DI CLUB BASKET MERPATI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

**NI MADE MAHA LAKSMI
NIM.P07131121006**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MIKRO DAN STATUS ANEMIA ATLET BOLA BASKET REMAJA PUTRI DI CLUB BASKET MERPATI

Oleh:

NI MADE MAHA LAKSMI

NIM. P07131121006

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr
NIP. 196505021989032001

Pembimbing Pendamping:



Anak Agung Nanak Antarini, SST., M.P
NIP. 196708201990032002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR //



Dr. I Putu Satrioka, SST., M.Kes
NIP. 197301241995031001

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MIKRO DAN
STATUS ANEMIA ATLET BOLA BASKET REMAJA PUTRI
DI CLUB BASKET MERPATI

Oleh:
NI MADE MAHA LAKSMI
NIM. P07131121006

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Selasa
TANGGAL : 21 Mei 2024

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|--------------|---------|
| 1. <u>Dr.Ir I Komang Agusjaya Mataram,M.Kes</u> | (Ketua) | (.....) |
| 2. <u>Ir. Hertog Nursanyoto,M.Kes</u> | (Anggota I) | (.....) |
| 3. <u>Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOr</u> | (Anggota II) | (.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Dr. I Putu Suiraka, SST,M.Kes
NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Maha Laksmi
NIM : P07131121006
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat Rumah : Desa Delod Peken, Kec.Tabanan, Kab. Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Tingkat Konsumsi Zat Gizi Mikro dan Status Anemia Atlet Bola Basket Remaja Putri di Club Basket Merpati 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 sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 21 Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Ni Made Maha Laksmi
NIM. P07131121006

**MICRONUTRIENT CONSUMPTION LEVELS AND
ANEMIA STATUS OF TEENAGE WOMEN'S
BASKETBALL ATHLETES AT MERPATI
BASKETBALL CLUB**

ABSTRACT

Anemia in Indonesia is still high. Based on 2018 Basic Health Research, 32%, three out of ten teenagers suffer from anemia. The aim of this study was to determine the level of micronutrient consumption and anemia status of basketball athletes. The type of research used is observational with a cross sectional design. Consumption data was collected using the 2 x 24 hour recall method and hemoglobin level data using POCT. 25.7% of athletes experienced anemia and 74.3% of athletes did not experience anemia. 77.1% had good iron consumption, and 22.9% had insufficient iron consumption. 57.1% of athletes consumed good folic acid and 42.9% consumed less folic acid, 62.9% of athletes consumed good vitamin C and 37.1% less. 71.4% of athletes' consumption level of vitamin A is poor and 28.6% have good consumption of vitamin A. There is a tendency for anemia status based on iron, folic acid and vitamin C. However, there is no tendency for anemia status regarding vitamin A. It is recommended that athletes consume blood supplement tablets regularly once a week as well as, to the Merpati Basketball Club so that anemia status becomes a requirement for athletes to become core players.

Keywords: Micronutrients Consumption, Anemia, Female Adolescent Basketball Athletes

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MIKRO DAN STATUS ANEMIA ATLET BOLA BASKET REMAJA PUTRI DI CLUB BASKET MERPATI

ABSTRAK

Anemia di Indonesia masih cukup tinggi Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, sebanyak 32% tiga dari sepuluh remaja menderita anemia. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui tingkat konsumsi zat gizi mikro dan status anemia atlet bola basket. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan data konsumsi menggunakan metode recall 2 x 24 jam dan data kadar hemoglobin diambil dengan menggunakan alat POCT. Sebanyak 25,7% atlet mengalami anemia dan sebanyak 74,3% atlet tidak mengalami anemia. 77,1% atlet tingkat konsumsi zat besi baik, dan 22,9% tingkat konsumsi zat besi kurang. Konsumsi asam folat 57,1% atlet dengan tingkat konsumsi asam folat baik dan 42,9% tingkat konsumsi asam folat kurang. Terdapat 62,9% atlet dengan tingkat konsumsi vitamin C baik dan 37,1% kurang. Sebanyak 71,4% atlet dengan tingkat konsumsi vitamin A kurang dan 28,6% tingkat konsumsi vitamin A baik. Terdapat kecenderungan status anemia berdasarkan zat besi, asam folat dan vitamin C. namun, tidak terdapat kecenderungan status anemia terhadap vitamin A. Disarankan kepada atlet agar mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin satu kali dalam seminggu serta, kepada Club Basket Merpati agar status anemia menjadi syarat bagi atlet untuk menjadi pemain inti.

Kata Kunci : Konsumsi Zat Gizi Mikro, Anemia, Atlet Basket Remaja Putri

RINGKASAN PENELITIAN

Tingkat Konsumsi Zat Gizi Mikro dan Status Anemia
Atlet Bola Basket Remaja Putri di Club Basket Merpati

Oleh :
Ni Made Maha Laksmi
NIM : P07131121006

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang ada di Indonesia dengan angka penderita yang masih cukup tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 32% atau tiga dari sepuluh remaja Indonesia masih menderita penyakit anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh asupan zat gizi mikro yang tidak optimal serta aktivitas fisik yang masih dapat dikategorikan kurang. Penelitian ini bertujuan untuk menilai persentase status anemia, menghitung Tingkat Konsumsi Zat Gizi Mikro dan mendeskripsikan kecenderungan status anemia berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi mikro atlet basket remaja putri di club merpati.

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Kurangnya zat besi dalam tubuh menyebabkan jumlah sel darah merah atau hemoglobin yang sehat berkurang dan tidak dapat berfungsi dengan baik. Sebab, sel darah merah dalam tubuh dibentuk oleh zat besi. Konsumsi vitamin C yang rendah dapat menyebabkan anemia defisiensi besi dengan kurang optimalnya penyerapan zat besi dari makanan nabati dan secara negatif mempengaruhi metabolisme zat besi. Kekurangan vitamin C juga meningkatkan risiko perdarahan yang berlebihan, yang dapat menyebabkan anemia. Defisiensi vitamin A menyebabkan anemia karena vitamin A dapat mempengaruhi eritropoiesis dan penyerapan zat besi.

Definisi operasional variabel pada penelitian ini yaitu Variable bebas (Independen) Variabel bebas tingkat konsumsi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C. Variabel terikat (Dependen) Variabel terikat pada penelitian ini adalah Status Anemia. Anemia keadaan kadar hemoglobin yang rendah dari angka normal, metode pengambilan sampel dengan menggunakan alat POCT easy touch dengan skala ukur ratio. Zat gizi mikro yaitu zat besi, asam folat, vitamin C, dan Vitamin A dengan recall 2 x 24 jam dengan skala ukur interval.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah atlet bola basket remaja putri yang berumur 10 tahun hingga 19 tahun dengan besar sampel yaitu sebanyak 35 sampel. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer meliputi data identitas sampel, data konsumsi makanan, dan data kadar hemoglobin untuk menggambarkan status anemia atlet. Serta data sekunder gambaran umum lokasi Club Basket Merpati. Data tingkat konsumsi diolah dengan cara menggunakan program nutrisurvey 2007 untuk mengetahui tingkat konsumsi atlet berdasarkan umur kemudian hasil persentase pada nutrisurvey dikategorikan dengan WNPg 2014. Data status anemia diolah secara deskriptif menggambarkan status anemia atlet bola basket yang disajikan dengan menggunakan tabel, dikategorikan dengan WHO 2023 yaitu anemia normal, dan anemia ringan/sedang.

Berdasarkan dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan sebanyak 25,7% mengalami anemia dan sebanyak 74,3% atlet dengan status anemia normal. Berdasarkan dari hasil penelitian remaja putri di Club Basket Merpati, sebanyak 77,1% tingkat konsumsi zat besi baik, dan 22,9% tingkat konsumsi zat besi kurang. Konsumsi asam folat 57,1% atlet dengan tingkat konsumsi asam folat baik dan 42,9% tingkat konsumsi asam folat kurang. Terdapat 62,9% atlet dengan tingkat konsumsi vitamin C baik dan 37,1% kurang. Sebanyak 71,4% atlet dengan tingkat konsumsi vitamin A kurang dan 28,6% tingkat konsumsi vitamin A baik. Terdapat kecenderungan zat besi, asam folat, dan vitamin C terhadap status anemia sedangkan, pada penelitian ini tidak terdapat kecenderungan vitamin A dengan status anemia. Disarankan kepada sampel yang menderita anemia agar dapat meningkatkan konsumsi zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, vitamin C dan vitamin A, disarankan kepada remaja putri agar mengonsumsi tablet tambah darah setiap 1 minggu sekali sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia, dan disarankan kepada Club Basket Merpati agar status anemia menjadi syarat untuk atlet menjadi tim inti.

Daftar Bacaan : 35 (2016 – 2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Tingkat Konsumsi Zat Gizi Mikro dan Status Anemia Atlet Bola Basket Remaja Putri di Club Basket Merpati” dapat selesai tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan Terima Kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Ibu Ni Made Dewantari,SKM.M.FOr selaku pembimbing utama dan Ibu Anak Agung Nanak Antarini, SST.M.P selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, doa, saran dan motivasi sehingga tugas akhir ini terselesaikan.
2. Bapak Dr.Ir I Komang Agusjaya Mataram,M.Kes selaku ketua peenguji dan Ir. Hertog Nursanyoto,M.Kes selaku anggota penguji 1 yang telah memberikan masukan dan saran sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar , Ketua Jurusan Gizi, dan Kaprodi Gizi Program Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kelancaran dalam Tugas Akhir ini.
4. Para dosen dan Tenaga Kependidikan Jurusan Gizi, yang turut memberikan dukungan selama proses penyusunan Tugas Akhir.
5. Pimpinan Club Basket Merpati yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian ini dan memberikan kelancaran selama proses penelitian.
6. Kedua orang tua beserta kakak, terutama untuk doa, pengorbanan, dan dukungannya selama proses penyusunan Tugas Akhir.
7. Teman-teman dan Sahabat saya, yang telah banyak membantu dan memberikan saya semangat selama proses penyusunan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang disusun masih banyak terdapat kekurangan. Namun, dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 22 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja dan Masalah Kesehatan Pada Remaja Putri.....	5
B. Anemia dan Cara Penilaian Anemia	6
C. Konsumsi	10
D. Keterkaitan Zat Gizi Mikro dengan Status Anemia.....	13
E. Bola Basket	14

BAB III KERANGKA KONSEP	16
A. Kerangka Konsep	16
B. Definisi Operasional Variabel.....	16
BAB IV METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Alur Penelitian	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian	19
D. Populasi dan Sampel	19
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	20
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	22
G. Etika Penelitian	24
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Penelitian	25
B. Pembahasan	33
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	39
A. Simpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Tingkat Konsumsi Zat Gizi Mikro dan Status Anemia Atlet Bola Basket Remaja Putri di Club Basket Merpati	16
2 Alur Penelitian	18
3 Sebaran Sampel Berdasarkan Umur	26
4 Sebaran Sampel Berdasarkan Pendidikan	26
5 Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah	27

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi.....	27
2 Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia	28
3 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi	28
4 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Asam Folat	29
5 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C	29
6 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin A.....	30
7 Sebaran Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi.....	30
8 Sebaran Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Asam Folat....	31
9 Sebaran Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C.....	32
10 Sebaran Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin A	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian	46
2 Ethical Approval.....	47
3 Surat Pengantar	48
4 Kesbangpol Denpasar	49
5 Informed Consent	53
6 Dokumentasi	56
7 Hasil Cek Turnitin	57