

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI PROTEIN HEWANI
DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMK ST. PETRUS
KABUPATEN MANGGARAI
PROPINSI NTT**



Oleh:

**WIHELMINA BONS
NIM. P07131225153**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI PROTEIN HEWANI
DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMK ST. PETRUS
KABUPATEN MANGGARAI
PROPINSI NTT**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh:

**WIHELMINA BONS
NIM. P07131225153**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM
SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI PROTEIN HEWANI
DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMK ST. PETRUS
KABUPATEN MANGGARAI
PROPINSI NTT**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



I Made Suarjana, SKM., M.Kes
NIP.197311182001122000

Pembimbing Pendamping



Dr. Nengah Ariati, SST., M.Erg
NIP.19731182001122000

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Poltiteknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,

Dr. I Putu Suiraoka, SST., M.KeS
NIP.197301241995031001

SKRIPSI DENGAN JUDUL
HUBUNGAN POLA KONSUMSI PROTEIN HEWANI
DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMK ST. PETRUS
KABUPATEN MANGGARAI
PROPINSI NTT

Oleh :

WIHELMINA BONS
NIM. P07131225153

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin

TANGGAL : 22 JUNI 2026

TIM PENGUJI:

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---------|
| 1. I GA Ari Widarti, DCN., M.Kes | (Ketua Penguji) | (.....) |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis | (Anggota I) | (.....) |
| 3. I Made Suarjana, SKM., M.Kes | (Anggota II) | (.....) |

Mengetahui Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,

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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wihelmina Bons
NIM : P07131225153
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jln. Likang Telu, Rt 014, Rw 004 No.18 Kelurahan Waso
Kabupaten Manggarai

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Konsumsi Protein Hewan dan Status Gizi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK St.Petrus Kabupaten Manggarai Privinsi NTT adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi 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, Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Wihelmina Bons
NIM. P07131225153

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA KONSUMSI PROTEIN HEWANI DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK ST. PETRUS KABUPATEN MANGGARAI PROPINSI NTT

Masalah gizi utama pada remaja putri di antaranya adalah status gizi kurang dan anemia. Anemia defisiensi besi sering terjadi akibat kurangnya asupan zat gizi penting seperti protein hewani yang berperan dalam transportasi zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi protein hewani dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Provinsi NTT. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2026. Populasi dan sampel penelitian melibatkan seluruh remaja putri kelas X SMK St. Petrus Ruteng sebanyak 51 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Pola konsumsi diperoleh melalui wawancara Recall 1x24 jam, status gizi ditentukan berdasarkan indeks IMT/U (Z-score), dan kadar hemoglobin diukur menggunakan metode Hemocure. Analisis data menggunakan uji statistik Pearson Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 31,37% remaja putri mengalami anemia, sebanyak 29,41% memiliki status gizi kurang. Uji Pearson Chi-Square menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia ($p = 0,135 > 0,005$). Namun, ditemukan hubungan yang signifikan dan bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia ($p = 0,000 < 0,005$), di mana 15 dari 16 remaja putri yang anemia memiliki status gizi kurang. Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia, tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK St. Petrus.

Kata Kunci : Protein Hewani, Status Gizi, Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN ANIMAL PROTEIN CONSUMPTION PATTERN AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SMK ST. PETRUS MANGGARAI REGENCY NTT PROVINCE

Major nutritional problems among female adolescents include undernutrition and anemia. Iron deficiency anemia frequently occurs due to inadequate intake of essential nutrients such as animal protein, which plays a vital role in iron transportation. Objective: This study aimed to determine the correlation between animal protein consumption patterns and nutritional status with the incidence of anemia among female adolescents at SMK St. Petrus, Manggarai Regency, NTT Province. This was an observational study with a cross-sectional design conducted from February to March 2026. The population and sample consisted of all 51 tenth-grade female students at SMK St. Petrus Ruteng, selected using a total sampling technique. Consumption data were obtained through 1x24-hour dietary recall interviews, nutritional status was determined using the BMI-for-age index (Z-score), and hemoglobin levels were measured using the Hemocue method. Data were analyzed using the Pearson Chi-Square test. Results: The results showed that 31.37% (16 students) suffered from anemia. About 29.41% (15 students) had thinness (undernutrition). The Pearson Chi-Square test revealed no significant correlation between animal protein consumption and the incidence of anemia ($p = 0.135 > 0.005$). However, a significant correlation was found between nutritional status and the incidence of anemia ($p = 0.000 < 0.005$), where 15 out of 16 anemic students had a thin nutritional status. Conclusion: There is no correlation between animal protein consumption patterns and the incidence of anemia, but there is a highly significant correlation between nutritional status and the incidence of anemia among female adolescents at SMK St. Petrus.

Keywords: Animal Protein, Nutritional Status, Anemia, Female Adolescents

RINGKASAN PENELITIAN

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI PROTEIN HEWANI
DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMK ST. PETRUS
KABUPATEN MANGGARAI
PROPINSI NTT**

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang sangat cepat. Remaja putri memiliki risiko lebih besar terkena anemia dibandingkan remaja putra akibat siklus menstruasi dan pola makan yang kurang seimbang karena perhatian berlebih pada penampilan diri (body image). Anemia defisiensi zat besi dapat mengganggu fungsi otak, konsentrasi, dan prestasi belajar.

Dinas Kesehatan Kabupaten Manggarai melalui 25 Puskesmas menskrining 5.816 remaja putri dan menemukan 17,7% mengalami anemia. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas La'o, kejadian anemia tertinggi ditemukan di SMK St. Petrus Ruteng yakni mencapai 25,35% dari hasil studi pendahuluan Agustus 2024. Apa sajakah yang mempengaruhi pola konsumsi protein hewani dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Provinsi NTT.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi protein hewani dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di sekolah tersebut. Anemia diidentifikasi jika kadar hemoglobin (Hb) < 12 g/dL pada wanita tidak hamil usia ≥ 15 tahun. Tanda-tandanya meliputi 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), mudah mengantuk, dan sulit berkonsentrasi. Pola Konsumsi dan Status Gizi: Protein hewani berperan penting dalam transportasi zat besi karena mengandung zat besi heme yang lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan zat besi non-heme dari sumber nabati. Status gizi diukur secara langsung menggunakan antropometri berdasarkan indeks IMT/U.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola konsumsi protein hewani dan status gizi, sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian anemia pada remaja putri.

Penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan cross-sectional, dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2026 di SMK St. Petrus Kabupaten Manggarai Provinsi NTT. Sampel penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X SMK St. Petrus Ruteng sebanyak 51 orang yang merupakan total populasi. Data primer penelitian meliputi identitas sampel, pengukuran antropometri (berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan dengan microtoise), asupan protein menggunakan Formulir Recall 2x24 jam, serta kadar hemoglobin yang diukur langsung oleh tenaga kesehatan terlatih menggunakan alat HemoCue kemudian data diolah secara deskriptif dan diuji secara statistik korelatif menggunakan uji Pearson Chi-Square.

Ditemukan sebanyak 16 orang remaja putri (31,37%) menderita anemia, sedangkan 35 orang (68,63%) tidak mengalami anemia. Data lain yang ditemukan adalah pengukuran IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal, namun terdapat 15 orang (29,41%) yang mengalami status gizi kurang (thinness). Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan angka p-value sebesar 0,135 ($> 0,005$). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini dipengaruhi oleh fakta bahwa 98% (50 orang) responden telah terpenuhi kebutuhan protein harian (50-65 gram/hari), salah satunya berkat program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diperoleh di sekolah saat makan siang. Hubungan Status Gizi dengan Anemia menggunakan uji Pearson Chi-Square menunjukkan angka p-value sebesar 0,000 ($< 0,005$). Ini membuktikan adanya hubungan yang sangat signifikan dan bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia. Secara spesifik, 15 dari 16 remaja putri yang menderita anemia (93,7%) adalah remaja putri dengan status gizi kurang.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia namun tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi protein hewani dengan kejadian Anemia pada remaja putri di SMK St. Petrus Manggarai Provinsi NTT.

Pustaka : 29 (tahun 2015-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga terselesainya skripsi dengan judul **Hubungan Pola konsumsi protein Hewani dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK St.Petrus Kabupaten Manggarai Propinsi NTT** Sebagai salah satu persyaratan akademis Program Studi Sarjana Terapan Gizi Poltekkes Denpasar.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terjadi jika tidak adanya keterlibatan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan kerendahan hati perkenankan penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak I Made Suarjana SKM. M.Kes. selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg, selaku pembimbing pendamping yang telah memberi petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.
2. Ibu IGA Ari Widarti, DCN, M.Kes , dan Bapak I Wayan Ambartana,SKM, M.Fis selaku Penguji yang telah memberikan masukan untuk penyempurnaan skripsi.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar Direktur Politeknik Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi Politeknik Kemenkes Denpasar beserta dosen dan staf yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua Orang tua, suami, anak-anak dan seluruh keluarga yang selalu memberi dukungan dalam penyusunan proposal ini
5. Teman-teman Pengelola Program Gizi yang telah membantu menyiapkan data dan membantu dalam kegiatan penelitian sehingga proposal ini selesai dibuat
6. Pihak sekolah SMK St.Petrus Kabupaten Manggarai Provinsi NTT yang menyediakan data sebagai awal persiapan penelitian.

Semoga Tuhan memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi diri kami maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Juni 2026

Wihelmina Bons

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Anemia	5
B. Pola konsumsi.....	13
C. Status Gizi Pada Remaja Putri	18
BAB III KERANGKA KONSEP	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis Penelitian.....	24
C. Variabel Penelitian	24
D. Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Alur Penelitian.....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
G. Etika Penelitian	31

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil	32
B. Pembahasan.....	36
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Simpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

1. Klasifikasi Derajat Anemia.....	6
2. Kebutuhan Zat Besi Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin (Perorang per hari.	16
3. Kebutuhan Protein Remaja Putri Usia 10-19 tahun	20
4. Kelebihan dan Kekurangan Metode Recall 2x24 jam.....	22
5. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	25
6. Kelebihan dan Kekurangan Metode Antropometri.....	25
7. Kebutuhan Gizi Remaja Putri Usia 10-19 tahun.....	28
8. Definisi Operasional.....	33

DAFTAR GAMBAR

Kerangka Konsep.....	33
Alur Penelitian	36