

**GAMBARAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI,
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN
KEJADIAN ANEMIA SISWI SMA N 1 PAYANGAN
KABUPATEN GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Gizi**

Oleh:

**NI KADEX WINDANINGSIH
NIM. P07131015046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI,
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN
KEJADIAN ANEMIA SISWI SMA N 1 PAYANGAN
KABUPATEN GIANYAR

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Ketut Kencana, SKM, M.Pd
NIP. 195806141985021001

Pembimbing Pendamping



I Made Suarjana, SKM, M.Kes
NIP. 197209251998031002

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR.



Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI,
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN
KEJADIAN ANEMIA SISWI SMA N 1 PAYANGAN
KABUPATEN GIANYAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 06 JULI 2018

TIM PENGUJI :

1. I.A. Eka Padmiari, SKM, M.Kes (Ketua)



2. I Made Suarjana, SKM, M.Kes (Anggota)



3. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd (Anggota)



MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Komang Wardhani, SST., M. Kes.
NIP. 195912111982012002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Windaningsih
NIM : P07131015046
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2017/2018
Alamat Rumah : Br. Kutuh, Desa Sayan, Kecamatan Ubud

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Gambaran Konsumsi Protein Hewani, Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Siswi SMA N 1 Payangan Kabupaten Gianyar adalah benar **karya 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, 6 Juli 2018
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Windaningsih
NIM. P07131015046

**DESCRIPTION OF CONSUMING ANIMAL PROTEIN,
CONSUMPTION OF FE SUPPLEMENTATION AND
THE INCIDENCE OF ANEMIA FEMALE
STUDENT IN SMA N 1 PAYANGANGIANYAR DISTRICT**

ABSTRACT

The prevalence of anemia in Indonesia in female students is still quite high at 21.7%. Female students are one of the groups that are susceptible to anemia because they have menstruation every month so much loss of iron. One cause of iron nutritional anemia is the lack of consumption of animal protein. This study aims to determine the description of animal protein consumption, consumption of fe suplementation and anemia incidence for female students in SMA N 1 Payangan Gianyar regency. The type of the research was used observational with the cross-sectional design. The sample of the students of class XI was amounted to 86 samples. The results showed that more half the level of animal protein consumption of the sample is good amounted to 35 samples (41%). Consumption data of fe suplementation that did not drink amounted to 11 samples (12.8%). The results for examination of hemoglobin content, the samples classified into anemic has amounted to 27 samples (31%). The data analysis showed that consumption of animal protein had a positive relationship to the incidence of anemia. The higher the consumption of animal protein the smaller the incidence of anemia. Female students should consume animal protein in accordance with the need to form sufficient hemoglobin levels.

Keywords: Consuming of animal protein, Anemia, Consuming of fe suplementation, High school female student

**GAMBARAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI,
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN
KEJADIAN ANEMIA SISWI SMA N 1 PAYANGAN
KABUPATEN GIANYAR**

ABSTRAK

Prevalensi anemia di Indonesia pada siswi sampai saat ini masih cukup tinggi, yaitu 21,7%. Siswi merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia karena siswi mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Salah satu penyebab anemia gizi besi adalah kurangnya konsumsi protein hewani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi protein hewani, konsumsi tablet tambah darah dan kejadian anemia siswi SMA N 1 Payangan Kabupaten Gianyar. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswi kelas XI berjumlah 86 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih separuh tingkat konsumsi protein hewani sampel tergolong baik berjumlah 35 (41%), data konsumsi tablet tambah darah yang tidak meminum berjumlah 11 sampel (12,8%). Dilihat hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sampel yang mengalami anemia berjumlah 27 sampel (31%). Analisis data menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani memiliki hubungan yang positif terhadap kejadian anemia. Semakin tinggi konsumsi protein hewani maka semakin kecil kejadian anemia. Siswi sebaiknya mengonsumsi protein hewani sesuai dengan kebutuhan agar terbentuk kadar hemoglobin yang cukup.

Kata kunci : Konsumsi Protein Hewani, Anemia, Konsumsi Tablet Tambah Darah, Siswi SMA

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Konsumsi Protein Hewani, Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Siswi SMA N 1 Payangan Kabupaten Gianyar

Oleh : NI KADEK WINDANINGSIH (NIM : P07131015046)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang masih cukup tinggi sehingga harus ditanggulangi. Data Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7 %. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Salah satu penyebab anemia gizi besi adalah kurangnya konsumsi protein hewani dan konsumsi tablet tambah darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi protein hewani, konsumsi tablet tambah darah dan kejadian anemia siswi SMA N 1 Payangan Kabupaten Gianyar.

Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Secara primer anemia dipengaruhi oleh ada atau tidaknya infeksi penyakit dan rendahnya konsumsi protein hewani (*heme*). Protein hewani adalah protein dalam bahan makanan yang berasal dari binatang, seperti protein dari daging, protein susu, dan sebagainya.

Selain mengonsumsi protein hewani penanggulangan masalah anemia pada remaja putri dilakukan dengan mengonsumsi tablet tambah darah. Tablet tambah darah adalah tablet salut selaput yang mengandung ferro fumarate setara dengan fe elemen 60 mg dan asam folat 0,40 mg. Pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia secara efektif. Bagi remaja putri diberikan sebanyak 1 (satu) tablet seminggu dan pada masa menstruasi diberikan 1 (satu) tablet per hari selama 10 (sepuluh) hari.

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah semua siswi kelas XI yang berjumlah 86 sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 sampel (2,3%) yang mengalami anemia berat, 11 sampel (12,7%) yang mengalami anemia sedang, dan 14 sampel (16,3%) mengalami anemia. Rata-rata konsumsi protein hewani sampel yaitu 17,15 gram. Hasil penelitian didapatkan 11 sampel (12,7%) tidak minum tablet tambah darah. Status anemia berdasarkan tingkat konsumsi protein hewani didapat sebanyak 4 sampel (4,6%) memiliki tingkat konsumsi protein hewani kategori kurang mengalami anemia sedang. Semakin tinggi konsumsi protein hewani maka semakin kecil kejadian anemia. Siswi sebaiknya mengonsumsi protein hewani sesuai dengan kebutuhan agar terbentuk kadar hemoglobin yang cukup.

Daftar Bacaan : 23 (1999-2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan tugas akhir berjudul “Gambaran Konsumsi Protein Hewani, Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Siswi SMA N 1 Payangan Kabupaten Gianyar” pada waktunya. Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapat bantuan dari banyak pihak, melalui kesempatan yang baik ini, penulisan menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Payangan yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
2. Bapak I Ketut Kencana, SKM, M.Pd selaku pembimbing utama dan Bapak I Made Suarjana, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir
5. Seluruh Dosen dan Staff Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penulisan penelitian ini.
6. Teman-teman di Jurusan Gizi yang telah banyak memberikan dukungan selama penyusunan tugas akhir ini.
7. Keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik berupa moral, spiritual, dan material dalam penyusunan tugas akhir ini.

Demikian tugas akhir ini dibuat mudah-mudahan bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Peneliti

DAFTAR ISI

Isi	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Anemia dan Cara Penilaian Anemia Gizi Besi	5
B. Konsumsi Protein Hewani	10
C. Konsumsi Tablet Tambah Darah	21

BAB III KERANGKA KONSEP	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Definisi Operasional.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat Penelitian.....	28
C. Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	29
F. Pengolahan Data dan Analisis Data	32
G. Etika Penelitian	33
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 1	Batas Normal Kadar Hemoglobin Menurut Jenis Kelamin.....	6
Tebel 2	Katagori Asupan Protein Hewani.....	10
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel	26
Tabel 4	Jumlah Siswa Berdasarkan Kelas.....	35
Tabel 5	Jumlah Guru Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Status Guru.....	36
Tabel 6	Distribusi Sampel Berdasarkan Umur di SMA N 1 Payangan	37
Tabel 7	Distribusi Sampel Berdasarkan Agama di SMA N 1 Payangan	37
Tabel 8	Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMA 1 N Payangan.....	38
Tabel 9	Distribusi Sampel Menurut Status Anemia di SMA N 1 Payangan..	39
Tabel 10	Distribusi Sampel Menurut Lamanya Menstruasi di SMA N 1 Payangan	39
Tabel 11	Status Anemia Berdasarkan Umur	41
Tabel 12	Konsumsi Protein Hewani Berdasarkan Umur	42
Tabel 13	Konsumsi Tablet Tambah Darah Berdasarkan Status Anemia	43
Tabel 14	Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Hewani di SMA N 1 Payangan.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka konsep.....	25
Gambar 2	Distribusi sampel menurut tingkat konsumsi protein hewani di SMA N 1 Payangan.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	Ijin Kesbangpol	56
Lampiran 2	Persetujuan Etik	57
Lampiran 3	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	58
Lampiran 4	Pernyataan Ketersediaan Menjadi Sampel.....	61
Lampiran 5	Kuisisioner Penelitian.....	62
Lampiran 6	Form recall 24 jam (konsumsi remaja)	64