



**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 UNGARAN
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh

ZIANA ANDRIAN

061201019

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 UNGARAN
KABUPATEN SEMARANG**

Oleh
ZIANA ANDRIAN
061201019

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenakan untuk
diujikan

Ungaran, 2 Agustus 2024

Pembimbing



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0603058501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 UNGARAN KABUPATEN SEMARANG

Disusun oleh:

ZIANA ANDRIAN

061201019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Agustus 2024

Tim Penguji:

Ketua Penguji



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes

NIDN. 0025116210

Anggota/Penguji 1



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0603058501

Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0627038602

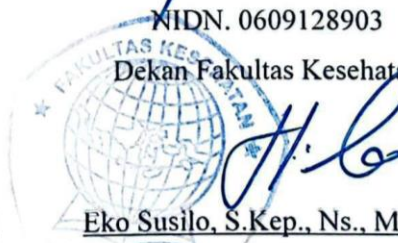
Anggota/Penguji 2



Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz

NIDN. 0609128903

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 06270975501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ziana Andrian

NIM : 061201019

Program Studi/Fakultas : S1 Gizi/Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Antara Asupan Protein Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 29 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,

Pembimbing



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0603058501



Ziana Andrian

NIM. 061201019

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ziana Andrian

NIM : 061201019

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi
Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara Asupan Protein Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Ziana Andrian

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ziana Andrian

Tempat, Tanggal Lahir : Bagek Longgek, 20 Oktober 2000

Agama : Islam

Alamat : Mamben Daya, Bagek Longgek, Kec. Wanasaba,
Kab. Lombok Timur-NTB

Email : zianazie483@gmail.com

No. HP : 087839525423

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 1 Mamben Daya : 2005 - 2007
2. SMP Negeri 1 Wanasaba : 2007 - 2013
3. MA Mua'llimat NW Pancor : 2014 - 2020
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2020 - Sekarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Juni 2024
Ziana Andrian
061201019

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 UNGARAN
KABUPATEN SEMARANG**

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia dengan prevalensi 17%. Anemia disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu asupan protein.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang.

Metode : Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 88 sampel dengan teknik pengambilan sampel adalah *dysproporsionate random sampling*. Data asupan protein menggunakan lembar SQ-FFQ diolah dengan menggunakan *Nutrisurvey* dan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat Hemoglobinometer Digital. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* ($\alpha=0,05$).

Hasil : Asupan protein responden yaitu rata-rata 35 gram termasuk dalam kategori kurang dan kadar hemoglobin responden yaitu rata-rata 13,50 g/dl termasuk dalam kategori tidak anemia. Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang ($p=0,676$).

Simpulan : Tidak ada hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang.

Kata kunci : Asupan Protein, Kadar Hemoglobin, Remaja

Ngudi Waluyo University
Study Program Of Nutritionist, Faculty of Health
Final Project, June 2024
Ziana Andrian
061201019

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN INTAKE AND
HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 3
UNGERAN SEMARANG REGENCY**

ABSTRACT

Background : Adolescent girls are one of the groups prone to anemia with a prevalence of 17%. Anemia is caused by several factors, one of which is protein intake.

Objective : To determine the relationship between protein intake and hemoglobin levels in adolescent girls at SMP Negeri 3 Ungaran, Semarang Regency.

Methods : The study design used in this study was correlation analytic with a cross sectional approach. This study involved 88 samples with the sampling technique was dysproporsionate random sampling. Protein intake data using the SQ-FFQ sheet was processed using Nutrisurvey and measurement of hemoglobin levels using a Digital Hemoglobinometer. Data analysis was univariate and bivariate with Pearson Product Moment correlation test ($\alpha=0,05$).

Results : The average protein intake of the respondents was 35 grams and the average hemoglobin level of the respondents was 13,50 g/dl and not anemic. Bivariate analysis showed that there was no relationship between protein intake and hemoglobin levels in adolescent girls at SMP Negeri 3 Ungaran Semarang Regency ($p=0,676$).

Conclusion : There is no association between protein intake and hemoglobin levels among adolescent girls at SMP Negeri 3 Ungaran Semarang Regency.

Keywords: Protein Intake, Hemoglobin Level, Adolescent

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan atas berkat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Protein Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Ungaran Kabupaten Semarang”. Dalam menyusun skripsi ini, penulis mengalami banyak hambatan, namun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

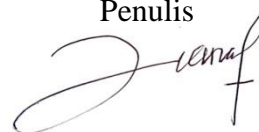
1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, selaku ketua program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ruang waktu untuk bimbingan, arahan dan masukan serta dukungan dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes, selaku dosen pembimbing akademik dan dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan dan saran dalam proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh staf Dosen Prodi Gizi yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.

7. Kepada kedua orangtua yang saya sayangi, Bapak H. Takwim dan Ibu Malhiyah, yang telah membesarkan dan mendidik dengan kasih sayang dan doa-doa mereka panjatkan serta nasehat dan dukungan untuk kebaikan penulis.
8. Kepada seluruh keluarga besar Al-Kamal dan Balok Sugran yang telah memberikan dukungan, doa dan motivasi.
9. Kepada sahabat yang saya sayangi selama di perantauan, Fina Riana Putri, Herlin Asti Nuryana, Devinta Fitriani Rudin, Melatika Oktaviani dan Fian Setiani yang selalu menemani, saling memberikan semangat dan membantu satu sama lain selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada sahabat tercinta saya yaitu Faizah, Musabbihatil Amni, Miandi Umniyati yang selalu ada saat susah dan bahagia walaupun LDR dan selalu *support* dalam keadaan apapun.
11. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2020 prodi Gizi, yang saling menyemangati dan mendukung selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, Agustus 2024

Penulis



Ziana Andrian

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xixiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Pnelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoritis.....	6
1. Remaja.....	6
2. Kadar Hemoglobin.....	9
3. Asupan Protein.....	17
4. Metode Pengukuran Survei Konsumsi Makanan.....	24
B. Kerangka Teoritis.....	27
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Subjek Penelitan.....	28
D. Definisi Operasional.....	32
E. Prosedur Penelitian.....	32
F. Etika Penelitian.....	35
G. Pengolahan data.....	36
H. Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum	40
B. Hasil dan Pembahasan.....	40
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V PENUTUP.....	55
A. Simpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	63