



UNIVERSITAS ANDALAS

**KORELASI ASUPAN PROTEIN, ASUPAN Fe DAN KADAR
HEMOGLOBIN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA**

ATLET PUTRI DI UPTD KEBAKATAN

OLAHRAGA SUMATERA BARAT

TAHUN 2019

OLEH :

FISKA LADY CHAN

No. BP. 1511221010

Pembimbing I : Dr. Denas Symond, MCN

Pembimbing II : Dr. Fauzi Arasj, SKM, M.Kes

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2019

**FAKUTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Desember 2019

Fiska Lady Chan, No. BP. 1511221010

KORELASI ASUPAN PROTEIN, ASUPAN FE DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA ATLET PUTRI DI UPTD KEBAKATAN OLAHRAGA SUMATERA BARAT TAHUN 2019.

Viii + 61 halaman, 26 tabel, 6 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Anemia terjadi karena rendahnya produksi sel darah merah dalam tubuh dan Hb yang menyebabkan hematokrit nilai ambang batas, meningkatnya eritrosit (hemolisis) yang ditandai dengan rendahnya konsentrasi *hemoglobin* (Hb). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi asupan protein, asupan Fe dan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada atlet putri di UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan dari bulan September sampai Oktober 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet putri sebanyak 40 sampel. Cara pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dimana dari 40 sampel, 37 orang yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan *food recall 2x24 hours*, dan *pshycal activity recall 2x24 hours*. Analisis menggunakan *uji statistik correlate*.

Hasil

Hasil penelitian didapatkan kadar hemoglobin dengan kategori tidak anemia sebanyak 94,6%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapatnya korelasi yang bermakna antara asupan protein ($p=0,848$) dan asupan Fe ($p=0,820$) dengan kadar hemoglobin. Tidak terdapatnya korelasi yang bermakna antara asupan protein ($p=0,769$) dan asupan Fe ($p=0,454$) dengan aktivitas fisik. Hasil uji statisti menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik dengan nilai $p=0,000$.

Kesimpulan

Lebih dari setengah atlet putri memiliki kadar hemoglobin normal dan memiliki aktivitas fisik berat. Tidak ada korelasi antara asupan protein dan Fe dengan kadar hemoglobin dan aktivitas fisik, namun terdapat korelasi antara kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada atlet putri.

Daftar Pustaka: 57 (2000-2019)

Kata Kunci: Hemoglobin Atlet, Protein, Asupan Fe, Aktivitas fisik.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, December 2019

FiskaLadyChan, No. BP. 1511221010

THE CORRELATION OF PROTEIN INTAKE, IRON INTAKE AND HEMOGLOBIN LEVEL WITH PHYSICAL ACTIVITY ON FEMALE AT WEST SUMATERA SPORTS HOUSE IN 2019

Viii + 61 pages, 26 tables, 6 pictures, 9 attachments

ABSTRACT

Purpose

Anemia occurs because of the low production of red blood cells in the body and hemoglobin which causes hematocrit threshold values, increased erythrocytes (hemolysis) which is characteristic by low concentrations of hemoglobin. This research purpose to determine the correlation of protein intake, iron intake and hemoglobin levels with physical activity on female at West Sumatera Sports House in 2019.

Methods

This research was a quantitative study with a cross-sectional design. This research was conducted from September to October 2019. The population were all female athletes as many as 40 samples. How to take sample using total sampling. Where out of 40 samples, 37 people met the criteria. Data collection was done by interviews using 2x24 hours food recall and activity recall 2x24 hours. Analysis using correlate statistical tests.

The Result

The results showed that the hemoglobin level in the category of no anemia was 94,6%. Statistical test results showed no significant correlate between protein intake ($p=0,848$) and Fe intake ($p=0,820$) with hemoglobin levels. There was no significant correlate between protein intake ($p=0,796$) and Fe intake ($p=0,454$) with physical activity. Statistical test results showed a significant correlate between hemoglobin levels and physical activity with a value of $p=0,000$.

Conclusion

More than half of female athletes have normal hemoglobin levels and have strenuous physical activity. There is no correlate between protein and Fe intake with hemoglobin level and physical activity, but there is a correlation between hemoglobin levels and physical activity in female athletes.

Daftar Pustaka: 57 (2000-2019)

Key : Athlete's hemoglobin, Protein intake, Iron intake, physical activity