



UNIVERSITAS ANDALAS

**KORELASI ASUPAN PROTEIN, ASUPAN ZAT BESI DAN
KADAR HEMOGLOBIN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 4 SUMATERA BARAT**



Pembimbing I : Dr. Denas Symond, MCN

Pembimbing 2 : Dr. Fauzi Arasj, SKM, M.Kes

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2019**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Desember 2019

SATRIA NEGARA, NO BP. 1511222009

KORELASI ASUPAN PROTEIN, ASUPAN ZAT BESI, DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 4 SUMATERA BARAT TAHUN 2019.

ix + 67 halaman, 14 tabel, 2 gambar, 4 grafik, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Anemia merupakan suatu keadaan dimana hemoglobin (Hb) yang terdapat didalam sel darah merah berada dibawah batas normal. Pada remaja putri yang menderita anemia akan mengalami penurunan memori, kurang teliti dalam ujian serta sulitnya berkonsentrasi dalam belajar, sehingga terjadinya penurunan prestasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Korelasi antara asupan protein, asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.

Metode

Penelitian ini adalah observasional menggunakan desain cross sectional study dengan melakukan pengamatan terhadap variabel dependen dan independen yang dikumpulkan secara bersamaan. pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran Hb menggunakan metode *Cyanmethemoglobin*. Asupan protein dan zat besi di peroleh dengan *Food Recall* 2x24 jam yang diolah dengan aplikasi *NutriSurvey* dan Aktivitas Fisik menggunakan *Recall* Aktivitas Fisik.

Hasil

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan dari 38 responden terdapat 7,9% responden yang mengalami anemia. Sebanyak 2,6 % responden yang memiliki asupan zat besi dengan kategori kurang. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik yang berat sebanyak 84,2%. Variabel yang berKorelasi adalah kadar hemoglobin dan aktivitas fisik dengan *p-value* sebesar 0,035.

Kesimpulan

Tidak ada Korelasi antara asupan protein dengan kadar hemoglobin. Tidak ada Korelasi antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin. Tidak ada Korelasi antara asupan protein dengan aktivitas fisik. Tidak ada Korelasi antara asupan zat besi dengan aktivitas fisik. Terdapat Korelasi antara kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik.

Daftar Pustaka : 61 (2001-2018)

Kata Kunci : Anemia, Aktivitas Fisik, Hemoglobin, Protein, Zat Besi

**Community Health Faculty
Andalas University**

Thesis, Desember 2019

Satria Neagara 1511222009

THE CORRELATION OF PROTEIN, IRON INTAKE, AND HEMOGLOBIN CONTENT WITH PHYSICAL IN PRINCESS ADOLESCENTS IN SMAN 4 WEST SUMATERA IN 2019.

ix + 67 pages, 14 tables, 2 pictures, 4 graph, 9 appendices

ABSTRACT

Objektive

Anemia is a condition where amount of hemoglobin (HB) contained in red blood cells is below the normal limits. In adolescent girl who suffer from anemia will experience a decrease in memory ability, lack of focus in exam and difficulty in learning concentration, resulting a decrease in a academic performace. The purpose of this study was to determine the correlation between protein intake, iron intake, and hemoglobin levels with physical activity in female adolescent at SMAN 4 West Sumatera in 2019.

Method

This research was an observational study with cross sectional design which was done by observing dependent and independent variables collected simultaneously. Sampling was done by using Total Sampling technique. HB was measured using Cyanmethemoglonbin method. Protein and iron intake was obtained by 2x24 hour Food Recall and processed using NutriSurvey aoolication. Physical activity was measured using Physical Activity Recall.

Result

Based on the results of the study obtained from 38 respondents there was 7,9% respondents which was anemic. As many as 2,6% of respondents was in low iron intake category. While respondents who have had heavy physical activities were 84,2%. Related variables were hemoglobin levels and physical activity wit a *p-value* of 0,035.

Conclusion

There was no correlation between protein intake and hemoglobin levels. There was no correlation between iron intake and hemoglobin levels. There was no correlation between protein intake and physical activity. There was no correlation between iron intake and physical activity. There was a relationship between hemoglobin levels and physical activity.

References : 61 (2001-2018)

Keywords : Anemia, Physical Activity, Hemoglobin, Protein, Iron