

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN NABATI TERHADAP
KEJADIAN ANEMIA PADA WANITA USIA SUBUR VEGAN
DI MAHAVIHARA MAITREYA DUTA KOTA PALEMBANG TAHUN 2014**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan**



Oleh:

Yosi Apriani

NIM 135070309111008

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

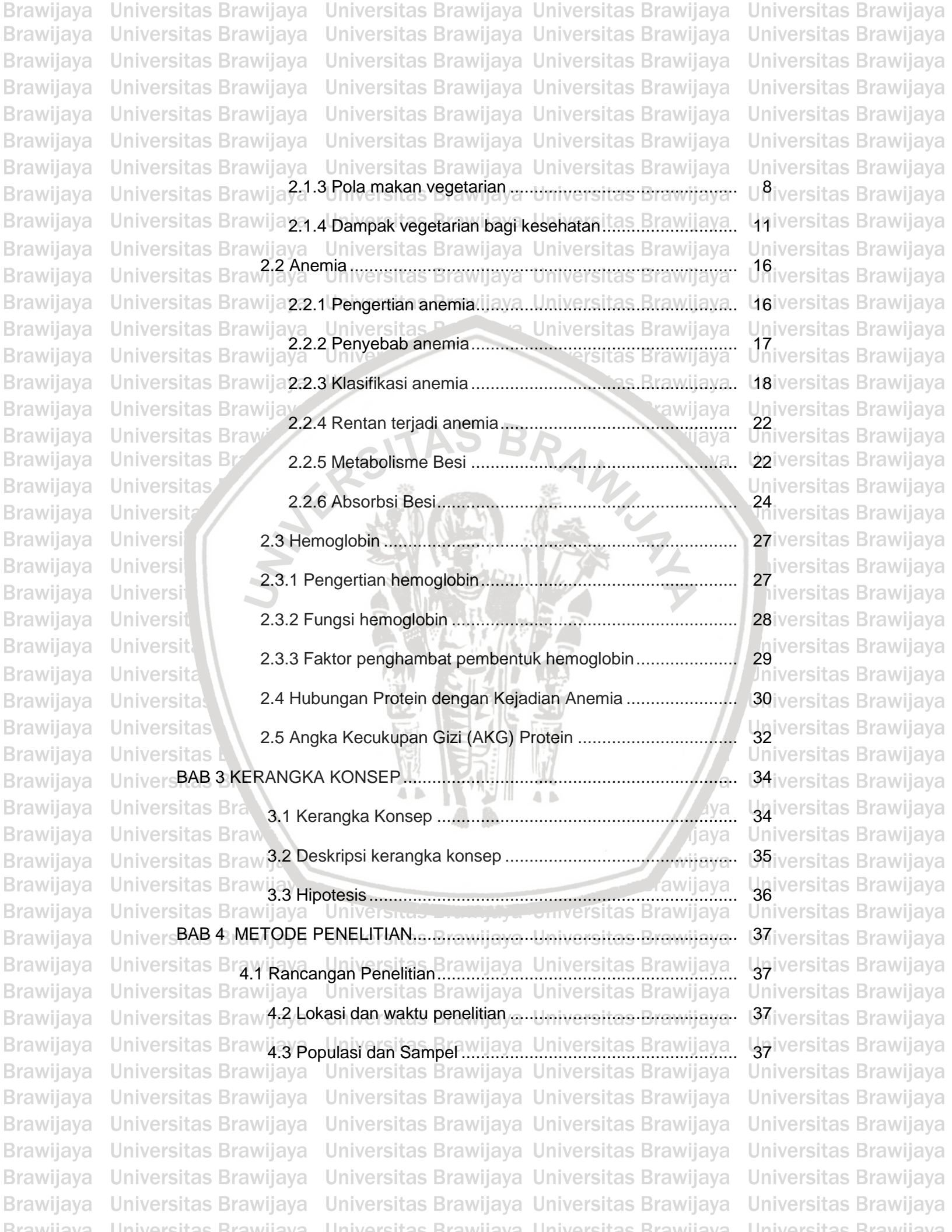
MALANG

2015

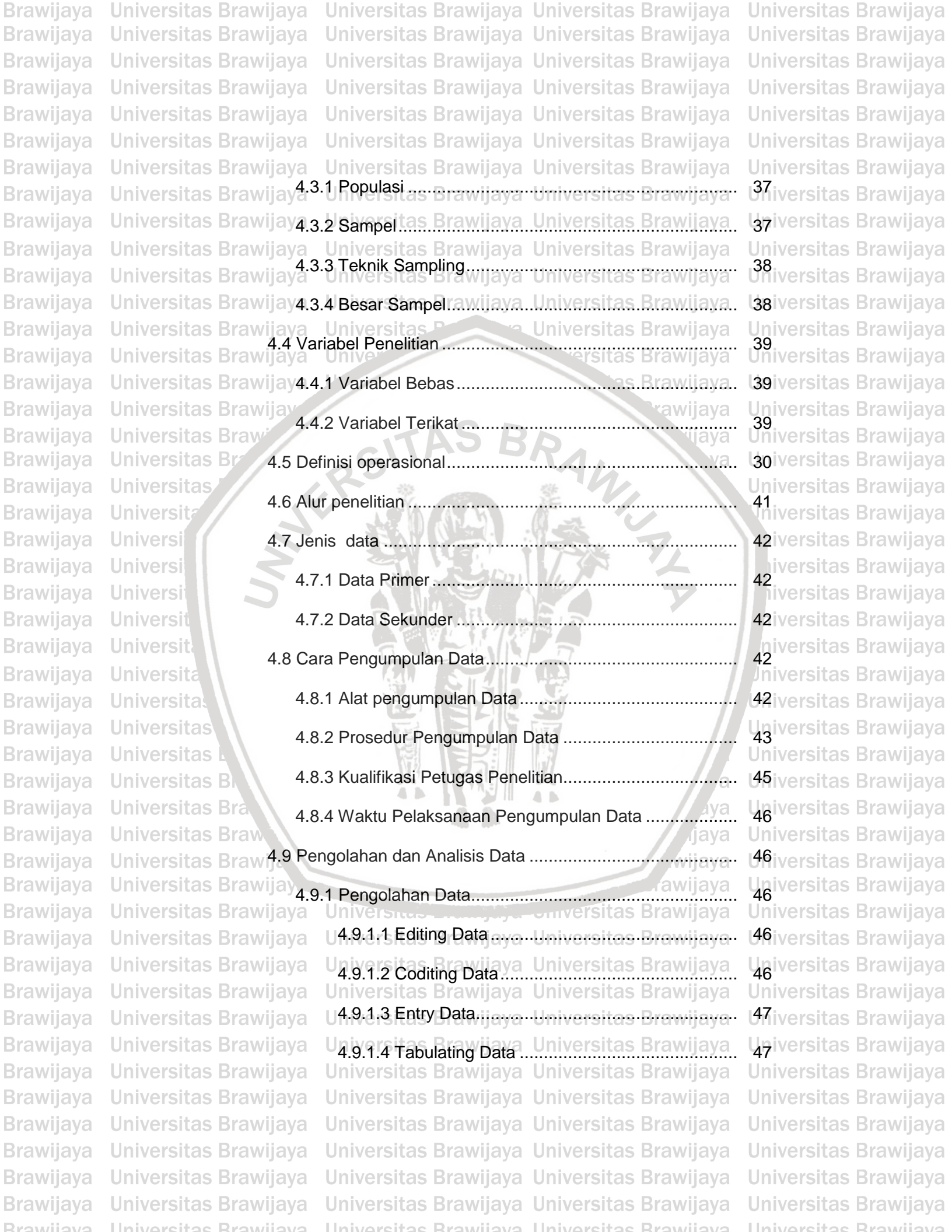
DAFTAR ISI

Halaman

Judul.....	i
Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar.....	iii
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Daftar Singkatan.....	xiv
Daftar Istilah	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Vegetarian.....	7
2.1.1 Pengertian vegetarian.....	7
2.1.2 Jenis-jenis vegetarian.....	7



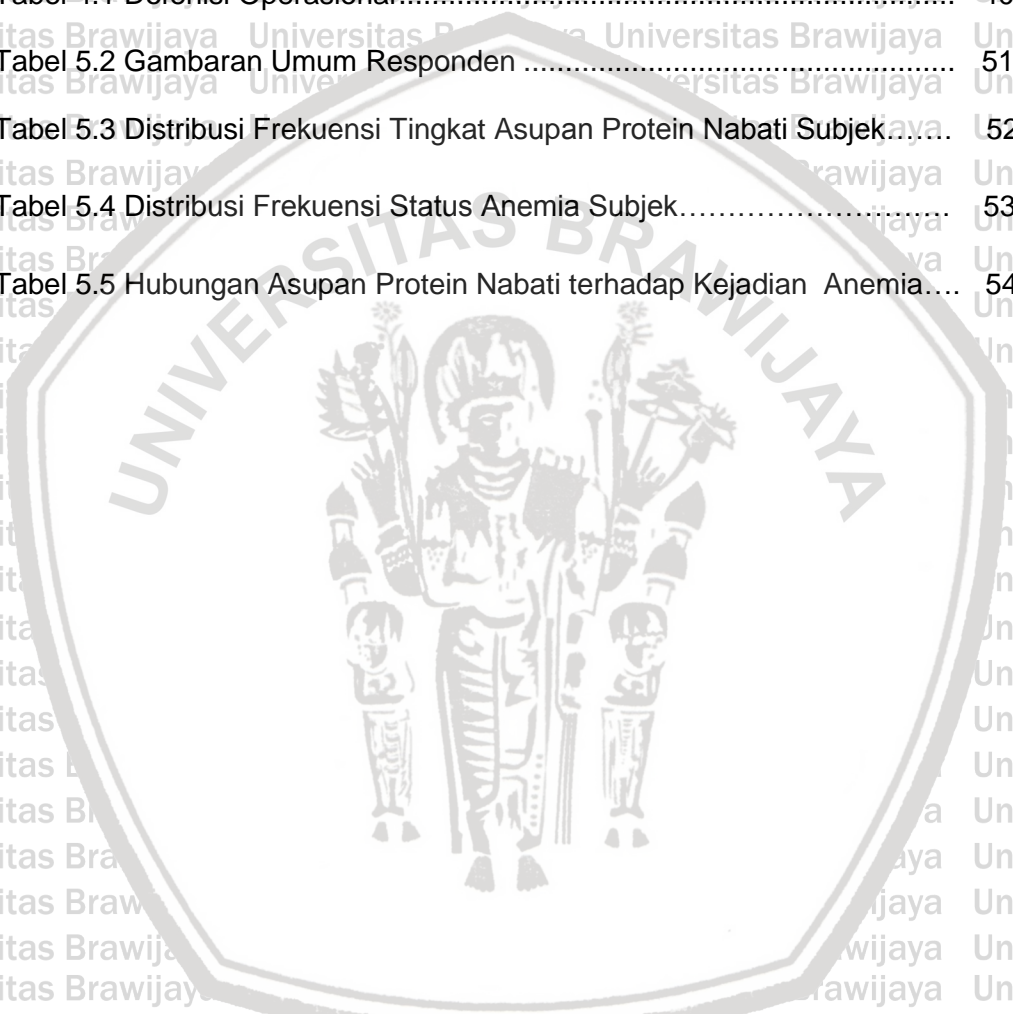
2.1.3 Pola makan vegetarian	8
2.1.4 Dampak vegetarian bagi kesehatan.....	11
2.2 Anemia	16
2.2.1 Pengertian anemia.....	16
2.2.2 Penyebab anemia.....	17
2.2.3 Klasifikasi anemia	18
2.2.4 Rentan terjadi anemia.....	22
2.2.5 Metabolisme Besi	22
2.2.6 Absorpsi Besi.....	24
2.3 Hemoglobin	27
2.3.1 Pengertian hemoglobin.....	27
2.3.2 Fungsi hemoglobin	28
2.3.3 Faktor penghambat pembentuk hemoglobin.....	29
2.4 Hubungan Protein dengan Kejadian Anemia	30
2.5 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Protein	32
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....	34
3.1 Kerangka Konsep	34
3.2 Deskripsi kerangka konsep	35
3.3 Hipotesis	36
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	37
4.1 Rancangan Penelitian.....	37
4.2 Lokasi dan waktu penelitian.....	37
4.3 Populasi dan Sampel	37



4.3.1 Populasi	37
4.3.2 Sampel.....	37
4.3.3 Teknik Sampling.....	38
4.3.4 Besar Sampel.....	38
4.4 Variabel Penelitian.....	39
4.4.1 Variabel Bebas.....	39
4.4.2 Variabel Terikat.....	39
4.5 Definisi operasional.....	30
4.6 Alur penelitian	41
4.7 Jenis data	42
4.7.1 Data Primer	42
4.7.2 Data Sekunder.....	42
4.8 Cara Pengumpulan Data.....	42
4.8.1 Alat pengumpulan Data	42
4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data	43
4.8.3 Kualifikasi Petugas Penelitian.....	45
4.8.4 Waktu Pelaksanaan Pengumpulan Data	46
4.9 Pengolahan dan Analisis Data	46
4.9.1 Pengolahan Data.....	46
4.9.1.1 Editing Data.....	46
4.9.1.2 Coditing Data.....	46
4.9.1.3 Entry Data.....	47
4.9.1.4 Tabulating Data.....	47

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 2.1 Kadar Hemoglobin Sebagai Indikator Anemia.....	16
Tabel 4.1 Defenisi Operasional.....	40
Tabel 5.2 Gambaran Umum Responden	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Protein Nabati Subjek.....	52
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Status Anemia Subjek.....	53
Tabel 5.5 Hubungan Asupan Protein Nabati terhadap Kejadian Anemia....	54



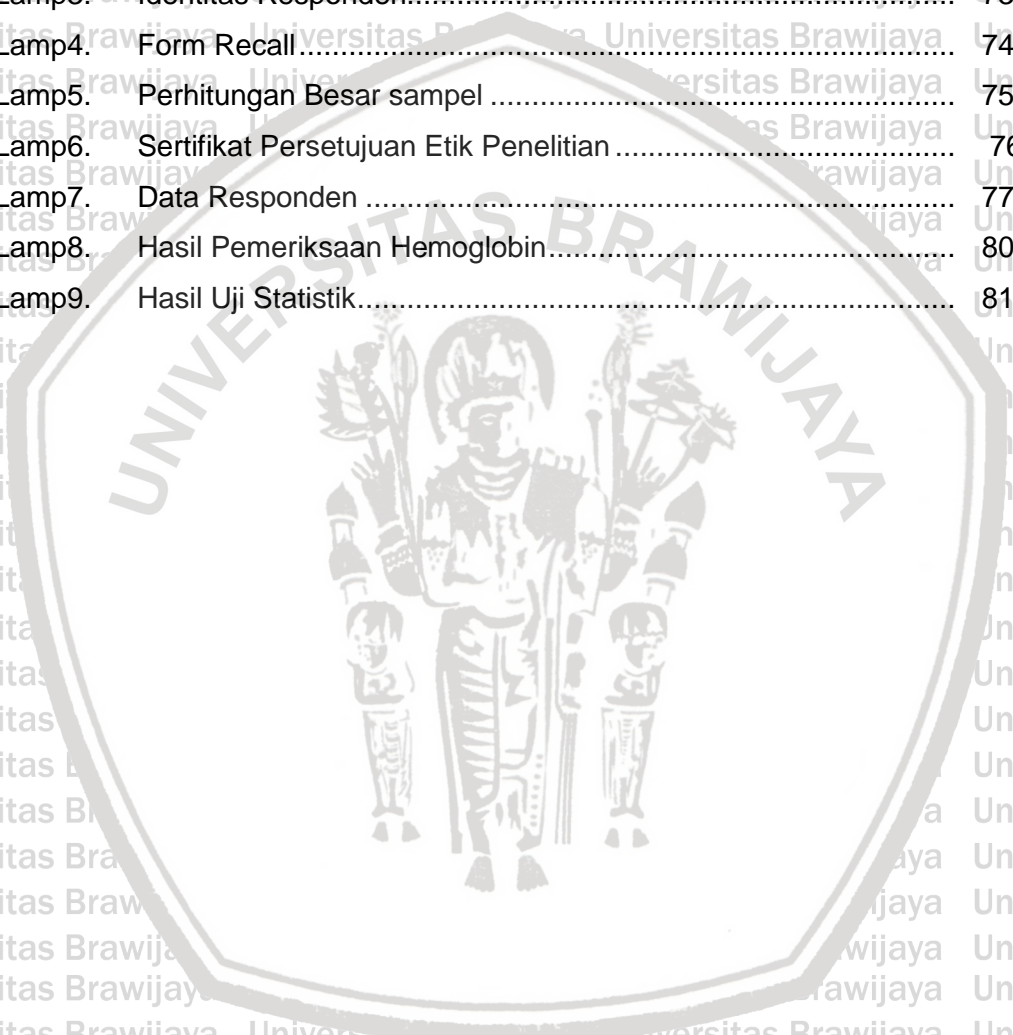
DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
Gambar 2.1 Piramida Makanan untuk Kelompok Vegetarian.....	9
Gambar 2.2 Metabolisme Besi dalam Tubuh.....	23
Gambar 2.3 Absorpsi Besi dalam Tubuh	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	34
Gambar 4.1 Bagan Alur Penelitian.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
Lamp1.	Pernyataan Keaslian penulisan.....	71
Lamp2.	Inform Consent.....	72
Lamp3.	Identitas Responden.....	73
Lamp4.	Form Recall.....	74
Lamp5.	Perhitungan Besar sampel.....	75
Lamp6.	Sertifikat Persetujuan Etik Penelitian.....	76
Lamp7.	Data Responden.....	77
Lamp8.	Hasil Pemeriksaan Hemoglobin.....	80
Lamp9.	Hasil Uji Statistik.....	81



DAFTAR SINGKATAN

AKG : Angka Kecukupan Gizi

IJMCH : *Journal Of Maternal and Child Health*

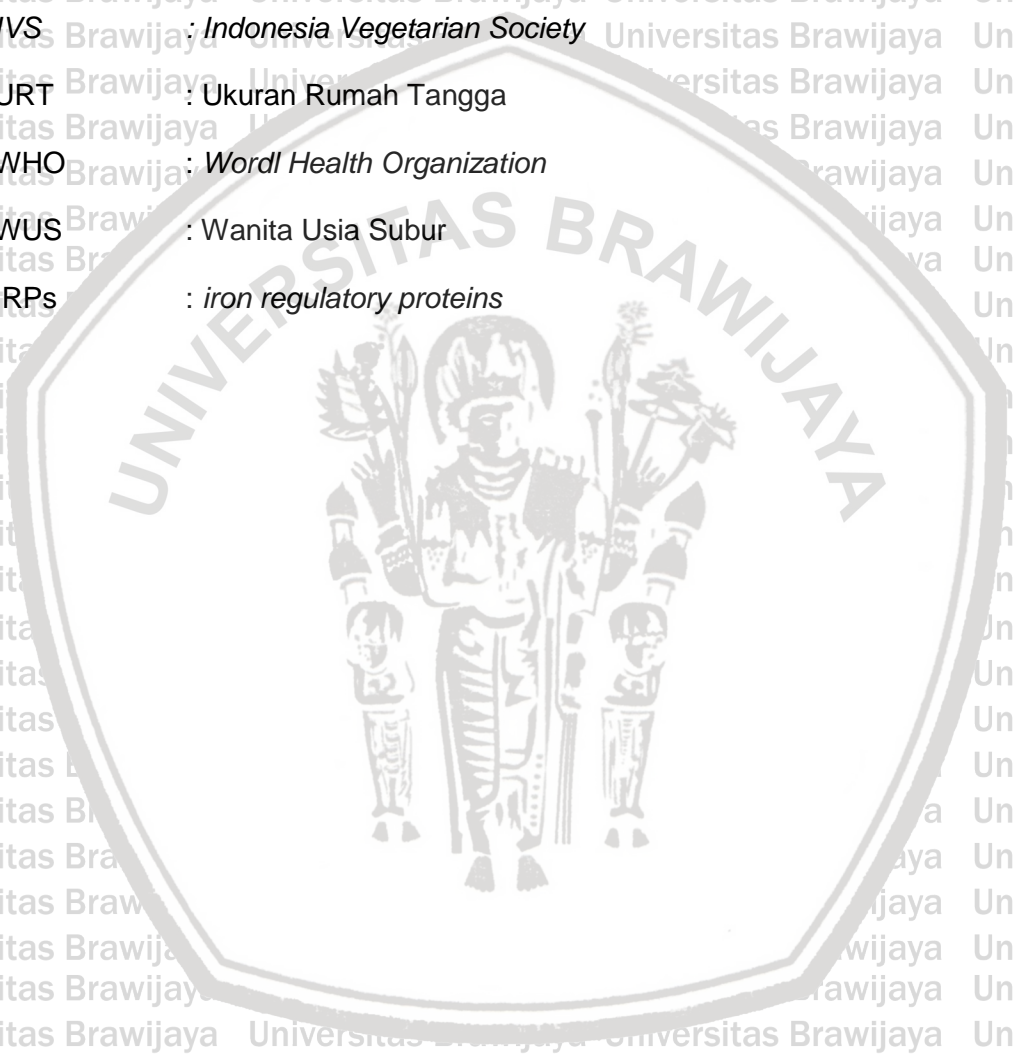
IVS : *Indonesia Vegetarian Society*

URT : Ukuran Rumah Tangga

WHO : *Wordl Health Organization*

WUS : Wanita Usia Subur

IRPs : *iron regulatory proteins*



DAFTAR ISTILAH

Asam Amino esensial : Asam amino yang tidak dapat di sintesis tubuh

Asam Amino Non Esensial : Asam amino yang dapat di sintesis oleh tubuh

Besi Hem : Sumber zat besi yang berasal dari makanan hewani

Besi Non Hem : Sumber zat besi yang berasal dari makanan nabati

Cystein : Salah satu asam amino non esensial

Enhancer : Memudahkan atau meningkatkan

Eritrosit : sel darah merah

Eritropoesis : Pembentukan sela darah merah

Feritin : Zat besi simpanan yang terikat dalam protein kompleks

Gluthation : Suatu zat yang berfungsi sebagai pembawa oksigen dan pengangkut asam amino

Hematokrit : Persentase volume sela darah merah dalam keseluruhan darah

Hemoglobin : Zat warna dalam sel darah merah yang berguna mengangkut oksigen dan Karbondioksida

Hemolisis : Pembebasan hemoglobin

Hemosiderin : Bentuk tidak larut dari cadangan beis jaringan

Inhibitor : Substansi kimia yang menghambat pertumbuhan/aktivitas

Mioglobin : Pigmen pembawa oksigen pada otot