



**HUBUNGAN JENIS DIET VEGETARIAN DAN KONSUMSI
MAKANAN SUMBER ZAT BESI DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA KOMUNITAS *INDONESIA*
*VEGETARIAN SOCIETY (IVS) JAKARTA 2021***

SKRIPSI

ALFIRA SEPTI INAYAH

1710714034

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



**HUBUNGAN JENIS DIET VEGETARIAN DAN KONSUMSI
MAKANAN SUMBER ZAT BESI DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA KOMUNITAS *INDONESIA*
*VEGETARIAN SOCIETY (IVS) JAKARTA 2021***

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

ALFIRA SEPTI INAYAH

1710714034

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Alfira Septi Inayah
NRP : 1710714034
Tanggal : 10 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Alfira Septi Inayah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alfira Septi Inayah
NRP : 1710714034
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Jenis Diet Vegetarian dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta 2021*”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Februari 2021

Yang menyatakan,



(Alfira Septi Inayah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Alfira Septi Inayah
NRP : 1710714034
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Jenis Diet Vegetarian dan Konsumsi Makanan
Sumber Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Komunitas
Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta 2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM

Ketua Penguji

Muhammad Ihsan Ammar, S.Gz., M.Kes

Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadji, M.A.R.S

Dekan FIKES UPNVJ

Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi

Penguji II (Pembimbing)

A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Februari 2021

HUBUNGAN JENIS DIET VEGETARIAN DAN KONSUMSI MAKANAN SUMBER ZAT BESI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA KOMUNITAS *INDONESIA VEGETARIAN SOCIETY (IVS) JAKARTA 2021*

Alfira Septi Inayah

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan jenis diet vegetarian dan konsumsi makanan sumber zat besi dengan kadar hemoglobin pada komunitas *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta 2021*. Metode penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional*, jumlah responden 82 orang yang dipilih menggunakan metode *simple random sampling* dari anggota komunitas *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta*. Umur, jenis kelamin, lama menjadi vegetarian, alasan menjadi vegetarian, dan jenis diet vegetarian diperoleh melalui kuesioner, data konsumsi makanan sumber zat besi diperoleh melalui SQ-FFQ, dan data kadar hemoglobin diperoleh melalui alat cek Hb digital (GCHb) merk *EasyTouch*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat dengan menggunakan Uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara jenis diet vegetarian dengan kadar hemoglobin ($p = 0.000$), serta tidak ada hubungan antara konsumsi makanan sumber zat besi dengan kadar hemoglobin ($p = 0.474$). Diharapkan pelaku diet vegetarian memperhatikan konsumsi makanan sumber zat besi sehingga kadar hemoglobin tetap terjaga dengan baik.

Kata Kunci : Jenis Diet Vegetarian, Zat Besi, Kadar Hemoglobin, Komunitas Vegetarian

THE RELATIONSHIP BETWEEN TYPE OF VEGETARIAN DIET AND FOOD CONSUMPTION OF IRON SOURCES AND HEMOGLOBIN LEVEL IN THE INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY (IVS) JAKARTA 2021

Alfira Septi Inayah

Abstract

This research was conducted to determine the relationship between the type of vegetarian diet and consumption of food sources of iron with hemoglobin level in the *Indonesian Vegetarian Society (IVS) Jakarta 2021*. The method of this study used an analytic observational with cross sectional design, the number of respondents was 82 people were chosen by simple random sampling from members of the *Indonesian Vegetarian Society (IVS) Jakarta*. Age, gender, duration of being vegetarian, reasons for being vegetarian, and type of vegetarian diet were obtained by questionnaires, consumption of iron source foods data was obtained with *Semi Quantitative-Food Frequency Questionare*, and hemoglobin level data obtained by EasyTouch brand of digital Hb check (GCHb). Data were analyzed by univariate and bivariate. Bivariate analysis using the Mann Whitney test. The results showed that there was a relationship between the type of vegetarian diet and hemoglobin level ($p = 0.000$), and there was no relationship between the consumption of iron sources and hemoglobin level ($p = 0.474$). It is hoped that vegetarian dieters pay attention to the consumption of iron-source foods so that hemoglobin levels are well maintained.

Keywords : Type of Vegetarian Diet, Iron, Hemoglobin Level, Vegetarian Community

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Jenis Diet Vegetarian dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta 2021*”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd, M.Gizi sebagai Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi sebagai dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini, Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes sebagai dosen pembimbing 2, dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan saran serta masukan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis. Tidak lupa terima kasih kepada kedua orang tua, Bapak Sugimin dan Ibu Ismiyati, serta adik tersayang M. Fahri Mubarak atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan terus menerus untuk kelancaran skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh teman-teman gizi angkatan 2017 khususnya sahabat-sahabat penulis Ayu, Defita, Ghina, Angesty, Zilca, dan Ruth serta semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 20 Oktober 2020

Penulis

Alfira Septi Inayah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1. Hemoglobin.....	7
II.2. Vegetarian	11
II.3 Zat Besi	19
II.4 Matriks Penelitian.....	26
II. 5 Kerangka Teori.....	30
II.6 Kerangka Konsep	30
II.7 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	32
III.2 Desain Penelitian	32
III.3 Populasi dan Sampel.....	32
III.4 Pengumpulan Data.....	35
III.5 Etik Penelitian	37
III.6 Definisi Operasional	38
III.7 Analisis Data	39
III.8 Jadwal Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
IV.1 Gambaran Tempat Penelitian	42
IV.2 Analisis Univariat.....	44
IV.3 Analisis Bivariat	49
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	54

BAB V PENUTUP	55
V.1 Kesimpulan.....	55
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	58
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Batas Kadar Hemoglobin.....	8
Tabel 2.	Batas Normal Kadar Hemoglobin Setiap Kelompok Umur	8
Tabel 3.	Bahan Pangan Sumber Kalsium Vegetarian	16
Tabel 4.	Angka Kecukupan Zat Besi yang Dianjurkan.....	24
Tabel 5.	Matriks Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 6.	Definisi Operasional	38
Tabel 7.	Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 8.	Gambaran Karakteristik Responden.....	44
Tabel 9.	Gambaran Jenis Diet Vegetarian.....	46
Tabel 10.	Gambaran Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi	47
Tabel 11.	Gambaran Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Heme dan Non Heme.....	47
Tabel 12.	Gambaran Konsumsi Enhancer dan Inhibitor	48
Tabel 13.	Gambaran Kadar Hemoglobin	48
Tabel 14.	Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 15.	Hubungan Jenis Diet Vegetarian dengan Kadar Hemoglobin	50
Tabel 16.	Hubungan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin.....	51
Tabel 17.	Uji Rank Spearman Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Piramida Makanan Vegetarian	17
Gambar 2. Kerangka Teori.....	30
Gambar 3. Kerangka Konsep	30
Gambar 4. Alur Pengumpulan Data.....	37
Gambar 5. Peta Lokasi Penelitian.....	43
Gambar 6. Lokasi Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ethical Clearance
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 3	Kartu Monitor Bimbingan Skripsi
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 5	Lembar Pernyataan Persetujuan Responden
Lampiran 6	Formulir Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Formulir Semi Quantitative-Food Frequency Questionare
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Hasil Output Analisis Univariat
Lampiran 10	Uji Normalitas
Lampiran 11	Hasil Output Analisis Bivariat
Lampiran 12	Hasil Output Rank Spearman
Lampiran 13	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 14	Hasil TurnItIn