



**HUBUNGAN DIET VEGETARIAN DENGAN PROFIL FE SERUM,
ASUPAN ZAT BESI, DAN STATUS GIZI PADA KOMUNITAS
VEGETARIAN DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA
TAHUN 2019**

SKRIPSI

LINTANG CAHYA RATRI

1510714054

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2019**



**HUBUNGAN DIET VEGETARIAN DENGAN PROFIL FE SERUM,
ASUPAN ZAT BESI, DAN STATUS GIZI PADA KOMUNITAS
VEGETARIAN DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Gizi (S.Gz)**

LINTANG CAHYA RATRI

1510714054

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Lintang Cahya Ratri

NRP : 1510714054

Tanggal : 11 Juli 2019

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

Jakarta, 11 Juli 2019

Yang Menyatakan



(Lintang Cahya Ratri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Lintang Cahya Ratri
NRP : 1510714054
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Gizi

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 Diet Vegetarian Dengan Profil Fe Serum, Asupan Zat Besi, Dan Status Gizi Pada Komunitas Vegetarian Di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Tahun 2019”

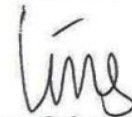
Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Juli 2019

Yang Menyatakan,



(Lintang Cahya Ratri)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Lintang Cahya Ratri
NRP : 1510714054
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Laporan : “Hubungan Diet Vegetarian Dengan Profil Fe Serum, Asupan Zat Besi, dan Status Gizi Pada Komunitas Vegetarian Di Pusklat Buddhis Maitreyawira Tahun 2019”

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Gizi (S.Gz) pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz.MKM
Ketua Penguji

Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi,M.Gizi
Penguji I

dr.Sofia Wardhani,MKK
Penguji II (Pembimbing)

Dr. Drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ

Taufik Maryusman, S.Gz,M.Pd, M.Gizi
Ka Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 11-07-2019

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan anugrah-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelas Sarjana Gizi dengan judul “Hubungan Diet Vegetarian Dengan Profil Fe Serum, Asupan Fe, dan Status Gizi pada Komunitas Vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Tahun 2019”.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, dr. Sofia, MKK, Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi, M.Gizi, Sintha Fransiske, S.Gz, MKM selaku dosen pembimbing, terima kasih atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan dan segenap dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis. Tidak lupa terima kasih kepada kedua orang tua, Bapak R.Okta Kurniawan dan Ibu Kartika Sri H serta adik tersayang Danang Rizki F atas dukungan, doa dan semangat yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini. Seluruh teman – teman gizi angkatan 2015 terutama Mitha selaku teman satu tim yang telah berbagi dukungan serta masukan dalam penulisan skripsi ini dan rekan – rekan bimbingan dr.Sofi ; Maul, Bianca dan Ahmad. Terima kasih atas dukungannya selama pengerjaan skripsi ini.

Walaupun demikian, skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini.

Jakarta, Juli 2019

Penulis

Lintang Cahya Ratri

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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Diet Vegetarian	6
II.2 Fe Serum.....	15
II.3 Asupan Zat Besi (Fe).....	16
II.4 Status Gizi.....	21
II.5 Matrik Penelitian	23
II.6 Kerangka Teori.....	24
II.7 Kerangka Konsep	24
II.8 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
III.2 Desain Penelitian.....	26
III.3 Populasi dan Sampel	26
III.4 Pengumpulan Data	28
III.5 Etik Penelitian.....	29
III.6 Definisi Operasional.....	30
III.7 Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV. 1 Gambaran Tempat Penelitian	32
IV. 2 Analisis Univariat	33
IV. 3 Analisis Bivariat	40
IV. 4 Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP	46

V.1 Kesimpulan	46
V.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Asam Amino	13
Tabel 2	Kandungan Zat Besi	14
Tabel 3	Tahapan Defisiensi Besi	16
Tabel 4	Senyawa Fe di Dalam Tubuh (Mg)	17
Tabel 5	Faktor yang Memengaruhi dan Menghambat Absorpsi Fe	21
Tabel 6	Klasifikasi IMT	22
Tabel 7	Matriks Penelitian Pendahuluan.....	23
Tabel 8	Definisi Operasional.....	29
Tabel 9	Karakteristik Responden.....	32
Tabel 10	Asupan Zat Besi	36
Tabel 11	Serum Besi	38
Tabel 12	Indeks Massa Tubuh.....	39
Tabel 13	Hasil Bivariat	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Piramida Vegetarian	10
Gambar 2	Indikator Pemeriksaan	16
Gambar 3	Distribusi Fe Dalam Tubuh	19
Gambar 4	Absorpsi Fe	20
Gambar 5	Kerangka Teori.....	24
Gambar 6	Kerangka Konsep	24
Gambar 7	Alur Pengumpulan Data.....	28
Gambar 7	Peta Lokasi Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Berita Acara Komprehensif (Skripsi)
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Sebelum Penelitian
Lampiran 5	Formulir Kuesioner
Lampiran 6	Formulir FFQ
Lampiran 7	Formulir Recall
Lampiran 8	Kuesioner Pengetahuan Gizi
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Hasil Analisis
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas <i>Plagiarism</i>
Lampiran 12	Hasil <i>Digital Receipt Plagiarism</i>