

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK OLAHRAGA DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA PRAMUGARI DI INDONESIA PERIODE MARET 2018

Nadia Rezki Eliza

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi yang terjadi apabila kadar hemoglobin dalam darah di bawah batas normal. Kadar hemoglobin merupakan jumlah total hemoglobin dalam pembuluh darah perifer yang dipengaruhi oleh penyerapan dan asupan makanan, kebutuhan oksigen, kehilangan simpanan besi, konsumsi alkohol, infeksi, dan citra tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kebiasaan makan dan aktivitas fisik olahraga yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin pada pramugari. Metode yang digunakan bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional* dan menggunakan uji regresi logistik pada 112 pramugari. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Food Recall* 24 jam lalu dibandingkan dengan AKG, dan kuesioner *Baেকে*. Kadar Hmoglobin diukur dengan metode *cyanmethemoglobin*. Variabel independen yang diambil adalah konsumsi karbohidrat, protein, zat besi, vitamin C, zinc, teh, dan aktivitas fisik olahraga. Variabel independen adalah kadar hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 83% dengan kadar hemoglobin normal, 42% asupan karbohidrat sedang, 42% protein sedang, 49,1% zat besi baik, 39,3% vitamin C kurang, 50% zinc sedang, 63,4% tidak mengkonsumsi teh dan 66,9% aktivitas fisik olahraga aktif. Analisis bivariat *chi – square* menunjukkan terdapat hubungan antara asupan karbohidrat ($p=0,0001$), protein ($p=0,005$), zat besi ($p=0,028$), vitamin C ($p=0,011$) dan zinc ($p=0,008$) terhadap kadar hemoglobin. Analisis multivariat regresi logistik menunjukkan bahwa variabel yang paling mempengaruhi kadar hemoglobin adalah karbohidrat (OR=2,943), protein (OR=2,573), dan zat besi (OR=2,456). Konsumsi karbohidrat merupakan variabel yang paling mempengaruhi kadar hemoglobin.

Kata Kunci : Anemia, Hemoglobin, Karbohidrat, Protein, Zat Besi, Vitamin C, Zinc, Teh, Olahraga

THE CORRELATION BETWEEN EATING HABBIT AND SPORT PHYSICAL ACTIVITY WITH HEMOGLOBIN LEVEL AMONG FEMALE FLIGHT ATTENDANT IN INDONESIA ON PERIOD OF MARCH 2018

Nadia Rezki Eliza

Abstract

Anemia is a condition when the hemoglobin level is under normal. Hemoglobin level means the sum of hemoglobin in periferal blood vessel which affected by absorbtion and food intake, oxygen needed, lose iron deposit, alcohol intake, infection and body image. This study aimed to identify eating habbit and sport physical activity which affected the hemoglobin level among female flight attendant. The method used was obsevational analytical with cross sectional design and were analyzed by using logistic regression test among 112 female flight attendant. This study were using Food Recall 24 hour questionnaire then compared with Recommended Dietary Allowances, and Baecke questionnaire. Hemoglobin level determined by cyanmethemoglobin method. Independent variable are carbohydrate, protein, iron, vitamin C, zinc, tea intake, dan sport physical activity. Dependent variable is hemoglobin level. This study shows 63% in normal hemoglobin level, 42% medium carbohydrate, 42% medium protein, 49,1% ideal iron, 49,1% low vitamin C, 50% medium zinc, 63,4% no tea intake and 66,9% physical sport activity active frequency. Chi – square bivariante analysis showed there were correlations between carbohydrate, protein, iron, vitamin C and zinc intake with hemoglobin level. Multivariate analysis logistic regression showed the variable which affect the hemoglobin level are carbohydrate (OR=2,943), protein (OR=2,573), and iron (OR=2,456). Carbohydrate intake is the most affect variabel to hemoglobin level.

Keywords : Anemia, Haemoglobin, Carbohydrate, Protein, Iron, Vitamin C, Zinc, Tea, Sport