



**KETERKAITAN ASUPAN ZAT GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN
DENGAN DAYA INGAT SESAAT SANTRI TAHFIZH DI PONDOK
PESANTREN ULUMUL QUR'AN BOJONGSARI DEPOK TAHUN 2016**

SKRIPSI

**AYUNTHAYA WIHARRANI
1210714050**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2016**



**KETERKAITAN ASUPAN ZAT GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN
DENGAN DAYA INGAT SESAAT SANTRI TAHFIZH DI PONDOK
PESANTREN ULUMUL QUR'AN BOJONGSARI DEPOK TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Ilmu Gizi

**AYUNTHAYA WIHARRANI
1210714050**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ayunthaya Wiharrani

NRP : 1210714050

Tanggal : 27 Juli 2016

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

Depok, 27 Juli 2016

Yang Menyatakan,

(Ayunthaya Wiharrani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ayunthaya Wiharrani

NRP : 1210714050

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 Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Keterkaitan Asupan Zat Gizi dan Kadar Hemoglobin dengan Daya Ingat Sesaat Santri Tahfizh di Pondok Pesantren Ulumul Qur’an Bojongsari Depok Tahun 2016”.

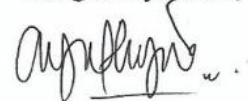
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 27 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Ayunthaya Wiharrani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

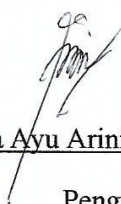
Nama : Ayunthaya Wiharrani

NRP : 1210714050


Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Keterkaitan Asupan Zat Gizi dan Kadar Hemoglobin dengan Daya Ingat Sesaat Santri Tahfizh di Pondok Pesantren Ulumul Qur'an Bojongsari Depok Tahun 2016.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Firlia Ayu Arini, SKM., MKM


Penguji 1


Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Penguji II (Pembimbing)


Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS

Dekan


Ikha Deviyanti P, S.Gz., RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 19 Juli 2016

KETERKAITAN ASUPAN ZAT GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN DAYA INGAT SESAAT SANTRI TAHFIZH DI PONDOK PESANTREN ULUMUL QUR'AN BOJONGSARI DEPOK TAHUN 2016

Ayunthaya Wiharrani

Abstrak

Anemia defisiensi besi merupakan masalah gizi yang paling sering ditemukan di seluruh dunia dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang bersifat epidemik. Menurut Dinas Kesehatan Depok anemia pada remaja putri sebesar 47.94%. Anemia defisiensi besi dapat memengaruhi kemampuan belajar kemampuan intelektual dan produktivitas kerja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterkaitan antara asupan zat gizi dan kadar hemoglobin dengan daya ingat sesaat santri tahfizh di Pondok Pesantren Ulumul Qur'an Bojongsari Depok. Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati kelas VII dan VIII sebanyak 131 santri. Pemilihan sampel dengan *Purposive Sampling* sebanyak 109 santriwati di Pondok Pesantren Ulumul Qur'an. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square*. Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna ($p=0.015$) antara asupan lemak dengan daya ingat sesaat dan tidak terdapat hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, vitamin C dan zat besi, kadar hemoglobin, pengetahuan gizi dan status gizi dengan daya ingat sesaat pada santriwati di Pondok Pesantren Ulumul Qur'an ($p>0.05$). Guna pemenuhan gizi seimbang, disarankan pihak Pondok Pesantren untuk membangun sarana yang dapat dimanfaatkan secara berkesinambungan untuk memenuhi asupan gizi santri dan perlunya kerjasama lintas sektoral dalam pemeriksaan kesehatan rutin pada santri.

Kata kunci: Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Daya Ingat Sesaat, Pengetahuan Gizi, Pondok Pesantren

CORRELATION BETWEEN NUTRIENTS INTAKE AND HEMOGLOBIN LEVELS WITH SHORT TERM MEMORY IN TAHFIZH STUDENTS AT PONDOK PESANTREN ULUMUL QUR'AN BOJONGSARI DEPOK 2016

Ayunthaya Wiharrani

Abstract

Iron deficiency anemia is a nutritional problem which found all over the world and become epidemical public health problem. According to the Health Department of Depok City, prevalence of anemia among adolescent girls was 47.94%. Iron deficiency anemia affects ability to learn, intellectual capabilities, and work productivity. The Purpose of this study was to determine the correlation between nutrient intake and hemoglobin levels with short term memory among tahfizh students at Pondok Pesantren Ulumul Qur'an Bojongsari Depok. This study was descriptive analytic with cross sectional design. The population of this study were students of class VII and VIII, 131 students. Sample was taken by purposive sampling method and it conducted to 109 students. The statistical test used Chi Square. The statistical result showed that there was significant correlation ($p=0.015$) between fat intake with short term memory, and there was no correlation between nutrients intake (energy, carbohydrates, protein, vitamin C and iron), hemoglobin levels, nutritional status, and nutritional knowledge with short term memory ($p>0.05$). For balanced nutrition, we suggest to Pondok Pesantren to build a facility that can be used continuously to fulfill nutritional intake of students and need cross-sectoral cooperation in a routine medical examination on students.

Keywords : *Nutrient Intake, Nutritional Status, Short Term Memory, Nutritional Knowledge, Islamic Boarding School*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak April 2016 ini adalah “Keterkaitan Asupan Zat Gizi Dan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Ingat Sesaat Santri Tahfizh Di Pondok Pesantren Ulumul Qur’an Bojongsari Depok Tahun 2016”.

Disamping itu, penulis mengucapkan juga terima kasih kepada:

1. Ibu Desak Nyoman Sithi, S.Kp, Mars selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Ikha Deviyanti selaku Kaprogdi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Bapak Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.
4. Seluruh Dosen S-I Ilmu Gizi dan Staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah membantu memperlancar pengurusan skripsi.
5. Bapak K.H Jamaluddin selaku Pimpinan Pondok Pesantren Ulumul Qur’an Bojongsari Depok yang telah memberikan izin dan bantuan dalam menjalankan penelitian.
6. Keluargaku tercinta, Bapak Winarno, Ibu Sri Hartini dan Keempat Abangku Mas Adi, Mas Wahyu, Mas Windhu, dan Mas Dhika yang selalu memberikan Do’a dan semangat kepada penulis.
7. Sahabatku, Diah, Dila, Nurul, Puput, Anita, Wati, Mutia, Rima, Wenda, Danty, Laras, Lintang, Dwi, Merry yang telah membantuku, rekan GIZI 2012, dan anggota LDK Uswah yang selalu memberi semangat dan Do’a.

Depok, 27 Juli 2016

Penulis

Ayunthaya Wiharrani

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	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Remaja.....	7
II.2 Status Gizi	10
II.3 Daya Ingat	12
II.4 Hubungan antara Zat Gizi dengan Fungsi Otak	18
II.5 Energi	18
II.6 Protein	19
II.7 Zat Besi	20
II.8 Vitamin C	21
II.9 Pengertian Anemia	22
II.10 Karakteristik Responden	27
II.11 Karakteristik Orang Tua Responden	28
II.12 Kerangka Teori.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1 Kerangka Konsep	32
III.2 Hipotesis.....	35
III.3 Definisi Operasional.....	36
III.4 Rancangan Penelitian	41
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
III.6 Populasi dan Sampel	41
III.7 Etika Penelitian	44
III.8 Teknik Pengumpulan Data	45
III.9 Sumber Data	45
III.10 Cara Pengolahan Data	46
III.11 Instrumen Penelitian.....	47
III.12 Uji Validitas dan Reliabilitas	48

III.13	Teknik Pengolahan Data	51
III.14	Cara Pengolahan Data	52
III.15	Analisa Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
IV.1	Gambaran Umum	57
IV.2	Karakteristik Responden	60
IV.3	Hubungan Antar Karakteristik Responden	72
IV.4	Keterbatasan Penelitian	84
BAB V PENUTUP		
V.1	Kesimpulan.....	86
V.2	Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA		89
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Bagi Remaja Puteri.....	10
Tabel 2	IMT/U untuk Kategori 5-18 Tahun.....	11
Tabel 3	Hemoglobin (Hb) Recommendations	24
Tabel 4	Jumlah Sampel	44
Tabel 5	Cara Pengumpulan Data.....	46
Tabel 6	Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha	50
Tabel 7	Nilai Uji Validitas Kuesioner Penelitian.....	51
Tabel 8	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	60
Tabel 9	Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi.....	61
Tabel 10	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi	62
Tabel 11	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Anemia.....	63
Tabel 12	Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Energi	64
Tabel 13	Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat	64
Tabel 14	Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Lemak.....	64
Tabel 15	Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Protein	64
Tabel 16	Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Vitamin C	66
Tabel 17	Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Besi	66
Tabel 18	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah	67
Tabel 19	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu.....	67
Tabel 20	Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Ayah	68
Tabel 21	Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	69
Tabel 22	Statistik Skor Daya Ingat Sesaat Contoh	70
Tabel 23	Distribusi Daya Ingat Sesaat Pagi	71
Tabel 24	Distribusi Daya Ingat Sesaat Siang.....	71
Tabel 25	Distribusi Daya Ingat Sesaat Rata-rata	71
Tabel 26	Distribusi Status Gizi dengan Daya Ingat Sesaat.....	73
Tabel 27	Distribusi Status Anemia dengan Daya Ingat Sesaat	75
Tabel 28	Distribusi Pengetahuan Gizi dengan Daya Ingat Sesaat	76
Tabel 29	Distribusi Asupan Energi dengan Daya Ingat Sesaat.....	78
Tabel 30	Distribusi Asupan Karbohidrat dengan Daya Ingat Sesaat	78
Tabel 31	Distribusi Asupan Lemak dengan Daya Ingat Sesaat	80
Tabel 32	Distribusi Asupan Protein dengan Daya Ingat Sesaat.....	81
Tabel 33	Distribusi Asupan Vitamin C dengan Daya Ingat Sesaat	82
Tabel 34	Distribusi Asupan Zat Besi dengan Daya Ingat Sesaat.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teori Memori Melton 1983.....	14
Gambar 2 Kerangka Teori.....	31
Gambar 3 Kerangka Konsep	34
Gambar 4 Pembagian Sampel	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian dari Pondok Pesantren Ulumul Qur'an
- Lampiran 4 Kartu Bimbingan Penelitian
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian