



**HUBUNGAN DIET VEGETARIAN MURNI DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN PADA REMAJA
KOMUNITAS *INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY* (IVS) DI
PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA TAHUN 2019**

SKRIPSI

MITHA OCTAVIANA PRATAMI

1510714052

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



**HUBUNGAN DIET VEGETARIAN MURNI DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN PADA REMAJA
KOMUNITAS *INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY* (IVS) DI
PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA TAHUN 2019**

SKRIPSI

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

MITHA OCTAVIANA PRATAMI

1510714052

**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 : Mitha Octaviana Pratami
NRP : 1510714052
Tanggal : 04 Juli 2019

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

Jakarta, 01 Juli 2019

Yang Menyatakan,



(Mitha Octaviana Pratami)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Mitha Octaviana Pratami

NRP : 1510714052

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembanguna Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Diet Vegetarian Murni Dengan Kadar Hemoglobin Dan Kebugaran Pada Remaja Komunitas Indonesian Vegetarian Society Tahun 2019”

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 : 01 Juli 2019

Yang Menyatakan,



Mitha Octaviana Pratami

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Mitha Octaviana Pratami


NIM : 1510714052

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Laporan : "Hubungan Diet Vegetarian Murni Dengan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Pada Remaja Komunitas *Indonesian Vegetarian Society* (IVS) di Pusdiklat 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, M.KM
Ketua Penguji



Firlia Ayu Arini, S.KM, M.KM
Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES

Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, M.KM
Penguji II (Pembimbing)

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 04 Juli 2019

HUBUNGAN DIET VEGETARIAN MURNI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN PADA REMAJA KOMUNITAS *INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY* (IVS) DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA TAHUN 2019

Mitha Octaviana Pratami

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan diet vegetarian murni dengan kadar hemoglobin (hb) dan kebugaran pada remaja komunitas *Indonesian Vegetarian Society* (IVS) di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira. Adanya pantangan makanan pada vegan menyebabkan keterbatasan yang akan berisiko mengalami kekurangan zat gizi tertentu seperti karbohidrat, protein, lemak, zat besi (fe), dan vitamin C yang memiliki fungsi esensial bagi tubuh yang akan berpengaruh terhadap pembentukan kadar hb. Metode penelitian ini menggunakan rancangan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja vegan sebanyak 69 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan *recall* 2 x 24 jam, nilai kadar hb diperoleh dari pengambilan darah vena dengan alat digital (GCHb) dan nilai kebugaran diperoleh dari tes 3 menit naik-turun bangku dengan metode YMCA. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson* dan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan karbohidrat, protein, dan lemak dengan kadar hb ($p > 0.05$), namun ada hubungan asupan fe dan vitamin C dengan kadar hb ($p < 0.05$). Tidak ada hubungan asupan protein dan lemak dengan kebugaran ($p > 0.05$), namun ada hubungan asupan karbohidrat, fe, dan vitamin C dengan kebugaran ($p < 0.05$). Diharapkan vegan dapat meningkatkan asupan zat gizi makro dan mikro baik dalam kuantitas maupun kualitas sehingga kadar hb dan kebugaran dapat tetap terjaga dengan baik.

Kata Kunci : Vegan, Fe, Vitamin C, Kadar hb, Kebugaran.

RELATIONSHIP OF VEGAN DIETS WITH HEMOGLOBIN AND FITNESS LEVELS IN INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY (IVS) COMMUNITIES TEENAGER AT PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA IN 2019

Mitha Octaviana Pratami

Abstract

This study was conducted to determine the relationship of vegan diets with hemoglobin (hb) levels and fitness in community Indonesian Vegetarian Society (IVS) teenager at Pusdiklat Buddhist Maitreyawira. The existence of dietary restrictions on vegans causes limitations that will be at risk of experiencing a shortage of certain nutrients such as carbohydrates, protein, fat, iron (fe), and vitamin C which have essential functions for the body which will affect the formation of hb levels. The method of this study used an observational design with a cross sectional approach. The population in this study were 69 vegan teenagers. Data collection was carried out with 2 x 24-hour recall, hb level values obtained from taking venous blood with a digital device (GCHb) and fitness values obtained from a 3-minute up and down bench test using the YMCA 3-minutes steptest method. Data analysis in this study used Pearson correlation test and Spearman correlation test. The results showed that there was no correlation between carbohydrate, protein, and fat intake with hb levels ($p > 0.05$), but there was a correlation between fe and vitamin C intake with hb levels ($p < 0.05$). There was no correlation between protein and fat intake with fitness ($p > 0.05$), but there was a correlation between carbohydrate, fe, and vitamin C intake with fitness ($p < 0.05$). It is expected that vegans can increase the intake of macro and micro nutrients both in quantity and quality so that the level of Hb and fitness can be maintained properly.

Keywords: Vegan, Fe, Vitamin C, Hb level, Fitness.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karuniaNya semata sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian dengan judul “Hubungan Diet Vegetarian Murni Terhadap Kadar Hemoglobin dan Kefugaran Pada Remaja Komunitas *Indonesian Vegetarian Society* (IVS) di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira”.

Terimakasih kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, M.KM selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Firlia Ayu Arini, S.KM, M.KM selaku dosen pembimbing 2 atas bimbingan, saran dan masukan, serta motivasi yang sangat bermanfaat. Terimakasih pula penulis ucapkan kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan. Tak lupa, ucapan terima kasih untuk kedua orang tua, Bapak Sujono dan Ibu Misanami serta adik Rezky Septio Putra atas dukungan, doa dan semangat yang telah diberikan untuk menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih untuk seluruh teman-teman gizi 2015, terkhusus untuk Sandra, Mia, Alfi, Sarah, Agnia selaku teman satu bimbingan dan Lintang selaku teman satu tim penelitian yang telah berbagi dukungan, semangat, keluh kesah serta bertukar pikiran. Terima kasih pula untuk Nadya, Dena, Hilda, Magicom yang memberikan semangat dan dukungan serta menjadi tempat penulis berkeluh kesah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik bentuk, isi, maupun teknik penyajian. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 01 Juli 2019

Penulis

Mitha Octaviana Pratami

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR 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 Perumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Komunitas IVS.....	7
II.2 Vegetarian	7
II.3 Hemoglobin.....	17
II.4 Kebugaran	21
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
II.6 Kerangka Teori.....	31
II.7 Kerangka Konsep.....	33
II.8 Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	35
III.2 Desain Penelitian.....	35
III.3 Populasi dan Sampel	35
III.4 Teknik Pengumpulan Data.....	38
III.5 Etik Penelitian	42
III.6 Definisi Operasional.....	44
III.7 Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
IV.1 Gambaran Umum Pusdiklat Buddhis Maitreyawira	47
IV.2 Analisis Univariat	48

IV.3 Analisis Bivariat.....	61
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V PENUTUP.....	75
V.1 Kesimpulan	75
V.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Batas Kadar Hemoglobin.....	18
Tabel 2	Batas Normal Kadar Hemoglobin Setiap Kelompok Umur.....	18
Tabel 3	Metode Pengukuran Kapasitas Aerobik.....	23
Tabel 4	Norma Tes Bangku 3 Menit YMCA.....	24
Tabel 5	Norma Tes Bangku 3 Menit YMCA.....	24
Tabel 6	Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 7	Definisi Operasional.....	44
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Responden.....	49
Tabel 9	Asupan Diet Vegan Zat Gizi Makro.....	52
Tabel 10	Menu Makanan Sumber Karbohidrat Yang Dikonsumsi Vegan.....	52
Tabel 11	Menu Makanan Sumber Protein Yang Dikonsumsi Vegan.....	54
Tabel 12	Makanan Sumber lemak Yang Dikonsumsi Vegan.....	56
Tabel 13	Asupan Diet Vegan Zat Gizi Mikro.....	57
Tabel 14	Menu Makanan Sumber Fe Yang Dikonsumsi Vegan.....	57
Tabel 15	Menu Makanan Sumber Vitamin C Yang Dikonsumsi Vegan.....	59
Tabel 16	Nilai Kadar Haemoglobin Pada Vegan.....	60
Tabel 17	Nilai Kebugaran Pada Vegan.....	61
Tabel 18	Analisis Korelasi Asupan Diet Vegan Dengan Kadar Haemoglobin.....	62
Tabel 19	Analisis Korelasi Asupan Diet Vegan Dengan Kebugaran.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	32
Gambar 2	Kerangka Konsep	33
Gambar 3	Lokasi Penelitian Ditinjau dari Google Maps	47
Gambar 4	Piramida Makanan Kelompok Vegetarian	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Berita Acara Sidang Akhir
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner PAR-Q and YOU
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Formulir *Food Recall* 24 Jam
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Olah Data SPSS
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism