

## ABSTRAK

### **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN, VITAMIN C DAN ZAT BESI ( FE ) DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA SISWI SEKOLAH USAHA PERIKANAN MENENGAH (SUPM) NEGERI TEGAL**

Anemia terjadi sebagai dampak dari kekurangan zat gizi makro karbohidrat, protein dan lemak serta kekurangan zat gizi mikro vitamin dan mineral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan protein, vitamin C dan zat besi ( Fe ) dengan kadar hemoglobin pada siswi Sekolah Usaha Perikanan Menengah ( SUPM ) Negeri Tegal.

Penelitian ini merupakan penelitian *explanatory reseach* dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah 40 siswi kelas I, II dan III SUPM Negeri Tegal. Teknik pengambilan data dengan wawancara dan pengisian kuesioner. Data identitas subjek didapatkan dengan mengutip dari profil sekolah; data tingkat kecukupan protein, vitamin C dan zat besi (Fe ) didapatkan dengan menggunakan metode food recall 3 x 24 jam tanpa berturut-turut dan data kadar hemoglobin didapatkan dengan menggunakan metode pemeriksaan langsung dan diukur menggunakan Hb Digital Easy Touch dengan ketelitian 0,1 gr/dl. Analisis data menggunakan uji *Kolmogorof Smirnov* untuk uji kenormalan dan uji korelasi *Spearman's rho*.

Ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan protein dengan nilai (  $p = 0,000$  ) dengan kadar Hb; ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan asupan vitamin C dengan nilai (  $p = 0,000$  ) dengan kadar Hb; ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan asupan zat besi ( Fe ) dengan nilai (  $p = 0,000$  ) dengan kadar Hb pada siswi SUPM Negeri Tegal. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan protein, vitamin C dan zat besi ( Fe ) dengan kadar hemoglobin. Disarankan kepada siswi SUPM Negeri Tegal untuk meningkatkan asupan protein, vitamin C dan zat besi (Fe ) dengan cara memperbaiki standart porsi makan dan mengurangi kebiasaan minum teh / kopi sehingga mencegah terjadinya anemia.

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin; tingkat kecukupan protein, vitamin C, zat besi.