

Gambaran Asupan Zat Gizi (Protein, Besi, Serat, Vit C) dan

Kadar Hb Pada Vegan Dan Vegetarian

Di Kota Pontianak Tahun 2017



SKRIPSI

Oleh:

FERI HERDIANTO

NIM: 101510568

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

2017

**Gambaran Asupan Zat Gizi (Protein, Besi, Serat, Vit C) Dan
Kadar Hb Pada Vegan Dan Vegetarian
Di Kota Pontianak Tahun 2017**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
Peminatan Kesehatan Gizi Masyarakat**

Oleh:

**FERI HERDIANTO
NIM: 101510568**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
TAHUN 2017**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan kesungguhannya bahwa skripsi dengan judul: **“Gambaran Asupan Zat Gizi (Protein, Besi, Serat, Vit C) Dan Kadar Hb Pada Vegan Dan Vegetarian ”**

Yang dibuat untuk melengkapi persyaratan program studi kesehatan masyarakat fakultas ilmu kesehatan jenjang pendidikan strata 1 bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Pontianak maupun perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Pontianak, 31 Agustus

2107

HERDIANTO

FERI

NIM : 101510568

LEMBAR PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)
pada Tanggal, 31 Agustus 2017**

1. **Marlenywati, S.Si., MKM** :
2. **Iskandar Arfan, SKM., M.Kes (epid)** :
3. **Indah budiastutik, SKM., M.Kes** :

Dewan Penguji:

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
DEKAN,**

Dr. Linda Suwarni, SKM, M.Kes
NIDN:1125058301

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)
Peminatan Kesehatan Gizi Masyarakat

Oleh:

FERI HERDIANTO
NIM: 101510568

Pontianak, 31 Agustus 2017

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing 2

Marlenywati,S.Si.,MKM
Arfan,SKM.,M.Kes (epid)

Iskandar

NIDN: 1129098301

NIDN: 1129108601

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- Setiap awal pasti ada akhir, setiap masalah ada solusi. Jangan pernah menyerah, percaya diri, dan menunggu bahagia...
- Kadang-kadang kita membutuhkan tombol mute, tombol refresh dan tombol pause. Kita juga bisa menambahkan tombol mendengarkan, respon ditombol baik dan sebuah tombol yang mengingatkan kita bahwa pilihan ini selalu terbuka untuk kita...
- Live for peace, it will make all the difference in your life...
- Always do your the best, and let God do next...

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan proposal skripsi ini khusus untuk:

- Tuhanku, Allah SWT atas ridho yang diberikan
- Kedua orangtuaku tercinta (Djohan Raky dan Marlina) sebagai wujud jawaban atas kepercayaannya yang telah diamanatkan kepadaku serta atas kesabaran dan dukungannya. Terima kasih untuk segala curahan kasih sayang yang tulus dan ikhlas serta segala pengorbanan dan do'a yang tiada henti kepada anada.

- Semua keluarga, para kakak dan abangku (Ida juniati, Edi suyetno, Yanti herlinda, Yunita suwinda, Rosna wati) yang selalu mendukung dan mendoakan ku.
- Sahabat-sahabatku angkatan 2010 yang selalu menemani dan membantu ku dalam segala hal serta selalu memberikan.
- Terima kasih semuanya.



BIODATA PENULIS

1. Nama : Feri Herdianto
2. Tempat Tanggal Lahir : Bengkayang, 7 Agustus 1990
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Status : Mahasiswa
6. Nama Orang Tua
 - Bapak : Djohan Rakyo
 - Ibu : Marlina
7. Alamat/Telp : Jl. Gereja Protestan gg Pamili no 21
Bengkayang
085246759144

JENJANG PENDIDIKAN

1. SD : SD NO. 33 BANDUNG SETONA (Tahun 1998-2004)
2. SMP : SMPN 2 BENGKAYANG (Tahun 2004-2007)
3. SMA : SMA SHALOM BENGKAYANG (Tahun 2007-2010)
4. S1 (SKM): Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak Program Studi Kesehatan Masyarakat Jurusan Gizi Masyarakat (Tahun 2010-2017)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi (Protein, Besi, Serat, Vit C) Dan Kadar Hb Pada Vegan dan Vegetarian di Kota Pontianak tahun 2017”. Skripsi ini diajukan sebagai pemenuhan syarat untuk melaksanakan penelitian Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Dalam proses penyelesaian Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Helman Fachri, SE., MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak.
2. Ibu Dr.Linda Suwarni, SKM., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak atas segala kebijakan yang telah beliau buat untuk program sarjana kesehatan masyarakat, serta bimbingannya selama menjadi mahasiswa.
3. Ibu Marlenywati, S.SI., MKM sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan

mengarahkan saya, hingga pada akhirnya saya mampu menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

4. Bapak Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (epid) selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan berupa kritik dan saran yang berkaitan dengan penulisan skripsi serta teknis operasional kegiatan penelitian di lapangan.
5. Para Anggota *Indonesia Vegetarian Society (IVS)* yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data untuk menyelesaikan penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff Akademik yang telah membantu terselenggaranya pendidikan dan pengajaran.
7. Para responden vegetarian yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan wawancara serta bersedia memberikan informasi-informasi yang peneliti perlukan dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Kedua orangtua dan keluarga yang memberikan doa, dorongan, dan motivasi dalam menyelesaikan perkuliahan dan penulisan Skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2010, dan khususnya teman-teman di peminatan Gizi Masyarakat terimakasih atas kebersamaannya.
10. Akhirnya kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah berperan serta dalam membantu penyelesaian skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penulisan ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnanya.

Pontianak, 31 Agustus 2017

Feri

Herdianto

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN DALAM.....	Ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Iv
BIODATA PENULIS.....	V
KATA PENGANTAR.....	Vi
DAFTAR ISI.....	Vii
	i
DAFTAR GAMBAR.....	X
DAFTAR TABEL.....	Xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	Xii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	4
I.3. Tujuan Penelitian.....	4
I.4. Manfaat Penelitian.....	6
I.5. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	

	2.1. Vegetarian	8
	2.2. Kadar Hb.....	10
	2.3. Faktor yang mempengaruhi kadar hb pada vegetarian.....	11
	2.4. Kerangka Teori.....	25
BAB III	KERANGKA KONSEPTUAL	
	3.1. Kerangka Konsep.....	25
	3.2. Variabel Penelitian.....	26
	III.2.1. Variabel Bebas	26
	III.2.2. Variabel Terikat	26
	3.3. Definisi Operasional.....	27
	3.4. Hipotesis.....	28
BAB IV	METODE PENELITIAN	
	4.1. Desain Penelitian.....	29
	4.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
	4.2.1. Lokasi Penelitian	29
	4.2.2. Waktu Penelitian	29
	4.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
	4.3.1. Populasi Penelitian	31
	4.3.2. Sampel Penelitian	31
	4.4. Cara Pengambilan Sampel.....	32
	4.5. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	32
	4.5.1. Data Primer	32
	4.5.2. Data Sekunder	32
	4.6. Teknik Pengolahan dan Penyajian Data.....	32
	4.6.1. Teknik Pengolahan Data	33
	4.6.2. Teknik Penyajian Data	33
	4.7. Teknik Analisis Data.....	34
	IV.7.1. Analisis Univariat	34
	IV.7.2. Analisis Bivariat.....	34
BAB V	5.1 Hasil Dan Pembahasan.....	35
	5.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
	5.1.2. Gambaran Umum IVS di Pontianak.....	35
	5.1.3. Gambaran Pelaksanaan Penelitian.....	35
	5.1.4. Karakteristik Responden.....	36
	5.1.5. Analisis Univariat.....	39
	5.2 Pembahasan.....	46
BAB VI	6.1 Kesimpulan dan Saran.....	52
	6.2 Saran.....	52
	DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

	Hal
1.5 Keaslian Penelitian	26
2.2 Batas Hemoglobin.....	11
2.3 Kombinasi bahan makanan nabati untuk mencegah definisi asam amino.....	17
2.4 Sumber zat Besi.....	20
2.5 Nilai Vitamin C dari berbagai Makanan.....	23
3.3 Definisi Operasional.....	27
5.1 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan Usia.....	37
5.2 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan Usia vegan dan vegetarian.....	38
5.3 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan tingkat pendidikan.....	39
5.4 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan jenis pekerjaan.....	40
5.5 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan protein.....	41
5.5.1 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan protein berdasarkan jenis kelamin.....	41
5.5.2 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan protein berdasarkan vegan dan	42

vegetarian.....	42
5.6 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan zat besi.....	42
5.6.1 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan zat besi berdasarkan jenis kelamin.....	43
5.6.2 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan zat besi berdasarkan vegan dan vegetarian.....	43
5.7 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan serat.....	44
5.7.1 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan serat berdasarkan jenis kelamin.....	45
5.7.2 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan serat berdasarkan vegan dan vegetarian.....	45
5.8 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan vitamin c.....	46
5.8.1 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan vitamin c berdasarkan jenis kelamin.....	46
5.8.2 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan vitamin c berdasarkan vegan dan vegetarian.....	47
5.9 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan kadar hb.....	47
5.9.1 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan vitamin c berdasarkan jenis kelamin.....	48
5.9.2 Distribusi dan frekuensi Berdasarkan asupan vitamin c berdasarkan vegan dan vegetarian.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Hal
2.1 Kerangka Teori	25
3.1 Kerangka Konsep.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Pengumpulan Data Proposal Skripsi dari Jurusan Gizi Kesehatan FIKES Universitas Muhammadiyah
- Lampiran2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Lembar Kuisisioner Vegetarian

