

## STUDI KUANTITATIF: HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WANITA PENDAKI GUNUNG

MELLY ADYA ISMISARI-25010116130286  
2023-SKRIPSI

Pendaki gunung sebagian besar memilih bahan makanan yang dapat diolah secara cepat dan instan tanpa memikirkan kebutuhan nutrisi yang diperlukan saat mendaki gunung. Pendaki lebih banyak membutuhkan nutrisi untuk meningkatkan kadar hemoglobinnnya, wanita lebih rentan mengalami defisit hemoglobin dikarenakan wanita harus melewati periode menstruasi setiap bulannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecukupan gizi (protein, zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin A dan vitamin C) dengan kadar hemoglobin pada wanita pendaki gunung. Studi penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* di Basecamp Gunung Prau jalur pendakian Pathak Banteng, dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang pendaki wanita yang berusia 15-30 tahun, subjek dipilih menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Data di kumpulkan dengan melakukan wawancara recall 2x24 jam. Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat Quik-Check Hb. Data dianalisis dengan uji korelasi pearson, rank spearman dan regresi linear. Hasil menunjukkan bahwa 28% subjek mengalami anemia. Saat tidak mendaki, subjek memiliki tingkat kecukupan protein ( $p=0,001$ ) dan zat besi ( $p=0,001$ ) yang lebih baik daripada saat mendaki. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan zat besi ( $p=0,008$ ;  $r=0,417$ ) dan vitamin C ( $p=0,019$ ;  $r=0,369$ ) dengan kadar hemoglobin pada wanita pendaki gunung. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A dengan kadar hemoglobin pada wanita pendaki gunung ( $p>0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat kecukupan zat besi merupakan variabel yang paling berpengaruh signifikan terhadap kadar hemoglobin ( $p=0,050$ ).

**Kata kunci** : tingkat kecukupan gizi, energi, protein, zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin A, vitamin C, kadar hemoglobin, pendaki.