

**GAMBARAN ASUPAN SARAPAN PAGI DAN KEJADIAN
STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI MTSN 2 DELI SERDANG**

KARYA TULIS ILMIAH



**ATIKA SYAHRANI BR. KELIAT
P01031122102**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024/2025**

**GAMBARAN ASUPAN SARAPAN PAGI DAN KEJADIAN
STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI MTSN 2 DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Melakukan Penelitian
Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Kesehatan RI Medan



**ATIKA SYAHRANI BR. KELIAT
P01031122102**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024/2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Asupan Sarapan Pagi dan
Kejadian Status Anemia pada Remaja Putri di
MTSN 2 Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Atika Syahrani Br.Keliat

Nomor Induk Mahasiswa : P01031122102

Program Studi : Diploma III

Menyetujui



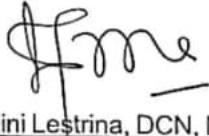
Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

Anggota Penguji



Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd, M.Kes

Nip: 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08, agustus 2025

ABSTRAK

ATIKA SYAHRANI BR KELIAT “**GAMBARAN ASUPAN SARAPAN PAGI DAN KEJADIAN STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MTSN 2 DELI SERDANG**” (DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, serta kesehatan secara umum. Salah satu faktor penyebab anemia adalah kebiasaan tidak sarapan pagi, padahal sarapan berkontribusi terhadap 20– 25% kebutuhan energi harian.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan sarapan pagi dan kejadian anemia pada remaja putri di MTSN 2 Deli Serdang. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswi kelas VIII, dengan sampel sebanyak 69 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, metode food recall, serta pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat Easy Touch Digital Test.

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi sarapan pagi tergolong baik pada 55,1% siswi, 44,9% memiliki frekuensi tidak baik. Pola menu sarapan sebagian besar tidak baik (58%) karena hanya mengonsumsi kurang dari tiga jenis makanan. Asupan energi sarapan kategori tidak baik (94,2%) dengan kontribusi energi <20% dari AKG. Status anemia menunjukkan 21,7% siswi mengalami anemia, sementara 78,3% normal.

Kesimpulannya, sebagian besar remaja putri memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik, terutama dari variasi menu dan kecukupan energi, dan masih terdapat siswi yang mengalami anemia. Edukasi gizi mengenai pentingnya sarapan sehat dan seimbang perlu ditingkatkan untuk mencegah anemia dan menunjang kesehatan remaja.

Kata kunci: sarapan pagi, anemia, remaja putri, asupan gizi

ABSTRACT

ATIKA SYAHRANI BR KELIAT "DESCRIPTION OF MORNING BREAKFAST INTAKE AND THE INCIDENCE OF ANEMIA STATUS IN ADOLESCENT GIRLS AT MTsN 2 DELI SERDANG" (CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)

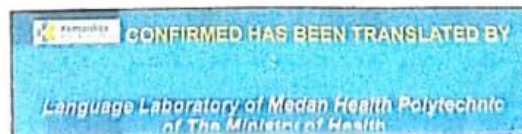
Anemia is a common health problem experienced by adolescent girls and can impact reduced concentration, learning achievement, and general health. One of the contributing factors to anemia is the habit of skipping breakfast, despite breakfast contributing 20–25% of the daily energy requirement.

The objective of this research was to describe the morning breakfast intake and the incidence of anemia in adolescent girls at MTsN 2 Deli Serdang. The research design employed a descriptive approach with a cross-sectional design. The study population was eighth-grade female students, with a sample of 69 people selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a questionnaire, the food recall method, and hemoglobin level checks using the Easy Touch Digital Test device.

The results showed that the frequency of breakfast was categorized as good in 55.1% of students, while 44.9% had a poor frequency. The breakfast menu pattern was mostly poor (58%) because students consumed fewer than three types of food. The energy intake from breakfast was categorized as poor (94.2%), with an energy contribution of <20% of the Recommended Dietary Allowance. The anemia status showed that 21.7% of students had anemia, while 78.3% were normal.

In conclusion, most adolescent girls have poor breakfast habits, particularly in terms of menu variety and energy adequacy, and there are still students who suffer from anemia. Nutrition education regarding the importance of a healthy and balanced breakfast needs to be improved to prevent anemia and support adolescent health.

Keywords: Morning Breakfast, Anemia, Adolescent Girls, Nutritional Intake



h

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Asupan Sarapan Pagi dan Kejadian Status Anemia pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang”**

Pada proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang ikut serta dalam membantu dan memberi dukungan yaitu:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku ketua prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku penguji satu saya, dan Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku penguji dua saya, yang telah banyak meluangkan waktunya untuk meberikan nasehat, kritik, dan sarannya, serta motivasi kepada penulis.
5. Kepada pihak sekolah MTSN 2 Deli serdang yang tealh memberikan izin kepada saya untuk melaksanakan penelitian di MTSN 2 Deli serdang.
6. Kedua teman saya, satu bimbingan, dan satu lokasi penelitian, windy amelia bakkara, dan tukmaida putri hasibuan, yang telah banyak membantu dalam penelitian ini, memberikan semangat, dan kerjasama yang baik.

7. Kedua orang tua saya Bapak Ramli Keliat dan Ibu Erni sembiring yang sangat saya sayangi dan cintai, kedua adik saya Fadillah Syahrani dan Zhafran Keliat yang telah memberikan dukungan dan doa terbaiknya kepada saya.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik guna mendukung perbaikan dan penyempurnaan penelitian.

Penulis

Atika Syahrani Br.Keliat

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. REMAJA.....	6
1. Pengertian Remaja.....	6
2. Karakteristik atau Perubahan yang Terjadi pada Remaja.....	6
B. SARAPAN PAGI.....	7
1. Pengertian Sarapan Pagi.....	7
2. Akibat Tidak Sarapan Pagi.....	8
C. ANEMIA.....	9
1. Pengertian Anemia.....	9
2. Dampak Anemia Pada Remaja.....	10
3. Klasifikasi Anemia.....	11
4. Etiologi Anemia.....	12
5. Gejala Anemia.....	12
D. ANAK SEKOLAH.....	13
1. Pengertian Anak Sekolah.....	13
2. Karakteristik Anak Sekolah.....	13
E. DEFINISI OPERASIONAL.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	16

C. Populasi dan Sampel.....	16
D. Jenis dan Pengolahan Data.....	19
1. Pengolahan Data.....	19
2. Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
B. Karakteristik Sampel.....	21
C. Sarapan Pagi.....	22
1. Pola Menu.....	22
2. Frekuensi Sarapan Pagi.....	24
3. Asupan Energi Sarapan Pagi.....	25
D. Status Anemia.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
A. Kesimpulan.....	29
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Definisi Operasional.....	14
2. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	21
3. Distribusi Pola Menu.....	23
4. Distribusi Frekuensi Sarapan.....	24
5. Distribusi Asupan Energi sarapan.....	26
6. Status Anemia.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

NO	Halaman
1. Master Tabel.....	34
2. Master Tabel Asupan Sarapan Pagi.....	39
3. Master Tabel Status Anemia.....	45
4. Hasil Pengolahan SPSS.....	48
5. Informed consent.....	56
6. Kusioner Asupan Sarapan Pagi.....	59
7. Surat Izin Penelitian.....	63
8. Surat Balasan Penelitian.....	64
9. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	65
10. Riwayat Hidup.....	68
11. Dokumentasi.....	69
12. Pernyataan Keaslian Karya Tulis Ilmiah.....	71
13. Ethical Clearance.....	72