

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI YP. SMP DHARMA KARYA
KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**



DINDA MARDIATI SIREGAR

P01031121111

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

2024

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI YP. SMP DHARMA KARYA
KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan



DINDA MARDIATI SIREGAR

P01031121111

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan
Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
Di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan
Beringin Kabupaten Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Dinda Mardiaty Siregar

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121111

Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Tiara Lince Bakara, SP, M.Si
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Rumida, SP, M.Kes
Penguji I



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S. Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

DINDA MARDIATI SIREGAR “**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI YP. SMP DHARMA KARYA KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**” (DIBAWAH BIMBINGAN TIAR LINCE BAKARA)

Anemia adalah masalah kesehatan dunia yang harus diperhatikan, termasuk di negara berkembang, salah satunya di Indonesia. remaja putri adalah salah satu kelompok yang paling rentan terkena penyakit ini. Remaja putri dikatakan ketika kadar hemoglobin dalam darah kurang dari nilai normal (<12 gr/dl) Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang.

Penelitian ini bertujuan untuk : menilai asupan sarapan pagi, menilai kejadian anemia, menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia.

Metode penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional* dengan jenis penelitian observasional yang dikumpulkan dengan periode yang bersamaan. Populasi penelitian ini adalah siswi YP. SMP Dharma Karya kelas VII, VIII dan IX sejumlah 106 siswi. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling sehingga sampel sejumlah 60 siswi yang sudah mengalami menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat remaja putri yang mengalami anemia (30%), sarapan yang tidak baik (83%) dan Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia di YP. SMP Dharma Karya diperoleh $p\text{-value} = 0,023$.

Kata Kunci : Sarapan Pagi, Kejadian Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

DINDA MARDIATI SIREGAR "CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND THE INCIDENCE OF ANEMIA IN YOUNG WOMEN IN YP. SMP DHARMA KARYA, BERINGIN SUB DISTRICT, DELI SERDANG DISTRICT "
(CONSULTANT: TIAR LENCE BAKARA)

Anemia is a world health problem that must be paid attention to, including in developing countries, one of which is Indonesia. Adolescent girls are one of the groups most vulnerable to this disease. Adolescent girls are said to have hemoglobin levels in their blood less than the normal value (<12 gr/dl). Symptoms of anemia that arise include loss of appetite, difficulty focusing, decreased immune system, and behavioral disturbances or lay people are more familiar with Symptoms weakness, tiredness, lethargy, fatigue, limp), and pale and gloomy face.

This study aims to: assess breakfast intake, assess the incidence of anemia, and analyze the correlation between breakfast habits and the incidence of anemia.

This research method was a cross-sectional design with observational research collected over the same period. The population of this study was female students of YP. SMP Dharma Karya, at class VII, VIII, and IX of 106 female students. This research sample was taken using a purposive sampling technique so that the sample was 60 female students who had experienced menstruation.

The results of the study showed that there were young women who experienced anemia (30%), and had a bad breakfast (83%) and there was a relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in YP. SMP Dharma Karya, obtained a p -value = 0.023.

Keywords: Breakfast, Incidence of Anemia, Young Women



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang”**. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu yaitu :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberi dukungan dan kesabaran dalam membimbing penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Rumida, SP, M.Kes selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
6. Ponirin, S.Pd selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin penelitian di Sekolah YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin.
7. Alm. Ayah Zulkifli dan Mama Sugianty, serta kakak Hasanatul Fauziah, Hardiansyah dan Robi Muhdori serta adik Aniswah Nailah Khairiah, Satria dan Akbar yang telah memberikan motivasi, dukungan dan doa yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Anemia.....	5
1. Pengertian Anemia	5
2. Klasifikasi Anemia	6
3. Gejala Anemia	6
4. Penyebab Anemia.....	6
5. Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia.....	7
6. Dampak Anemia	8
7. Upaya Pencegahan Anemia	9
B. Remaja Putri	9
1. Pengertian Remaja Putri.....	9
2. Usia Remaja Putri	10
3. Karakteristik Masa Remaja	10
4. Masalah Remaja Putri.....	11
C. Sarapan Pagi	12
1. Pengertian Sarapan Pagi.....	12
2. Manfaat Sarapan Pagi	14
3. Dampak Tidak Sarapan Pagi	16

4. Kebutuhan Pada Remaja Putri.....	16
D. Kerangka Konsep.....	18
E. Definisi Operasional.....	19
F. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	21
E. Pengolahan dan Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Gambaran Umum Sekolah	24
B. Karakteristik Sampel.....	24
1. Umur	24
2. Kelas.....	25
C. Kejadian Anemia.....	25
D. Kebiasaan Sarapan Pagi	26
E. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia. 27	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	28
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	29
LAMPIRAN	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur.....	6
2. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan.....	17
3. Definisi Operasional	19
4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	24
5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas.....	25
6. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia	25
7. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi.....	26
8. Tabel Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi	27

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Dampak Anemia	8
2. Kerangka Konsep	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Master Tabel	31
2. Tabel SPSS	34
3. Ethical Approval.....	35
4. Surat Penelitian	36
5. Surat Balasan Penelitian	37
6. Bukti Bimbingan.....	38
7. Hasil Food Recall	40
8. Data Identitas Sampel	43
9. Surat Pernyataan Responden	44
10. Formulir Food Recall	45
11. Daftar HB Siswi	46
12. Surat Pernyataan Keaslian KTI	47
13. Daftar Riwayat Hidup.....	48
14. Dokumentasi.....	49