

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMP ISTIQLAL DELITUA**



PUTRI ADAWIYAH
P01031121091

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMP ISTIQLAL DELITUA**

Karya tulis ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



PUTRI ADAWIYAH
P01031121091

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua

Nama Mahasiswa : Putri Adawiyah

Nim : P01031121091

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Penguji I



Fauzi Romeli SKM, M.Kes

Penguji II

Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Eriz Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
MPN 096906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

PUTRI ADAWIYAH “HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISTIQLAL DELITUA” (DIBAWAH BIMBINGAN ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT)

Remaja putri menurut WHO (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia. Hal ini disebabkan remaja putri memiliki kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri akibat menstruasi. Pengetahuan gizi menjadi salah satu terjadinya masalah gizi pada remaja dan sarapan pagi merupakan penyumbang gizi yang besar.

Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Yayasan perguruan Istiqlal Delitua. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Populasi remaja putri kelas VII dan VIII berjumlah 104 siswi dengan sampel 51 siswi. Teknik sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan alat pengecek Hb (Easy Touch GCHb). Analisa data secara univariat dan bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh $p=0,023 < (0,05)$ dan tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri pada remaja putri diperoleh $p=0,687 > (0,05)$.

Kesimpulan penelitian ini bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri dan tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia putri.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan Pagi, Kejadian Anemia.

ABSTRACT

PUTRI ADAWIYAH "RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND BREAKFAST HABITS WITH ANEMIA INCIDENCE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP ISTIQLAL DELITUA" (CONSULTANT: ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT)

According to WHO, adolescent girls (10-19 years old) are one of the groups that are prone to anemia. This is because adolescent girls have high iron needs for growth and increased iron needs in adolescent girls due to menstruation. Nutritional knowledge is one of the causes of nutritional problems in adolescents and breakfast is a major contributor to nutrition.

The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and breakfast habits with anemia in adolescent girls at SMP Istiqlal Delitua.

This study was conducted at SMP Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua. The time of the study was conducted in January 2024. The type of quantitative research with a cross-sectional design. The population of female adolescents in grades VII and VIII was 104 female students with a sample of 51 female students. The sampling technique used simple random sampling. The research instruments were questionnaires and Hb checkers (Easy Touch GCHb). Data analysis was carried out using univariate and bivariate methods.

The results of the study showed that there was a relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in female adolescents, obtained $p = 0.023 < (0.05)$ and there was no relationship between nutritional knowledge and the incidence of anemia in female adolescents, obtained $p = 0.687 > (0.05)$.

This study concludes that there is a relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in female adolescents and there is no relationship between nutritional knowledge and the incidence of female anemia.

Keywords: Nutrition Knowledge, Breakfast Habits, Anemia Incidence



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sapanan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua ”**.

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Riris Oppusunggu. S.Pd, M.Kes selaku ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina DCN, M.Kes selaku ketua jurusan program studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing Utama yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah.
4. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku dosen penguji I dan Fauzi Romeli SKM, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah banyak memberi saran dan masukan.
5. Kepala sekolah, Guru dan staf pegawai serta siswi SMP Istiqlal Delitua
6. Kedua orang tua tersayang, Ayahanda Zainal dan Ibunda Safaridah, serta Abang tersayang yang selalu senantiasa memberikan dukungan serta do'a yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
7. Teman-teman seperjuangan dan teman satu bimbingan yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, terimakasih atas support, semangat, kekeluargaan dan kebersamaan yang tidak mungkin dilupakan, serta membantu penulis dalam menyelesaikan KTI ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak didapatkan kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk dapat menyempurnakan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
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	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja	5
2. Ciri-ciri Masa Remaja.....	5
3. Tahap Perkembangan Remaja.....	6
4. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja	7
B. Anemia	8
1. Pengertian Anemia.....	8
2. Jenis-jenis Anemia	8
3. Penyebab Anemia	10
4. Tanda-tanda Anemia	10
5. Akibat Anemia	10
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia	11
C. Pengetahuan Gizi	14
1. Definisi Pengetahuan Gizi.....	14
D. Kebiasaan Sarapan.....	15
1. Pengertian Kebiasaan Sarapan	15
2. Manfaat Sarapan	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidak Sarapan pada Remaja	16

E. Kerangka Konsep.....	17
F. Defenisi Operasional	18
G. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sample.....	20
3. Teknik Sampling.....	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	21
1. Data Primer	21
2. Data Sekunder	23
E. Penggolongan dan Analisis Data.....	23
1. Pengolahan Data	23
2. Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil	25
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
B. Karakteristik Sampel	25
1. Kelas	25
2. Umur	26
C. Hasil Penelitian.....	25
1. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	26
2. Pengetahuan Gizi	27
3. Kebiasaan Sarapan Pagi	28
4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	30
5. Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 1. Batasan Anemia	8
Tabel 2. Defenisi Operasional	18
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	25
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	26
Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian anemia	27
Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan Pengetahuan Gizi	28
Tabel 7. Distribusi frekuensi berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi.....	29
Tabel 8. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	30
Tabel 9. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	31

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1. Surat Informed Consent	39
Lampiran 2. Data Idenitas Sampel.....	40
Lampiran 3. Kuesioner	41
Lampiran 4. Surat Penelitian.....	45
Lampiran 5. Surat Balasan	46
Lampiran 6.Master Tabel.....	47
Lampiran 7.Output Pengolahan Data.....	51
Lampiran 8.Dokumentasi	55
Lampiran 9.Bukti Bimbingan	56
Lampiran 10. Surat Pernyataan Keaslian	59
Lampiran 11.Daftar Riwayat Hidup	60
Lampiran 12.Ethical Clearance	61