

GAMBARAN ASUPAN SARAPAN TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN DAN STATUS GIZI SISWI SMA GEMBALA BAIK PONTIANAK

Sindy Angraini, Dahliansyah, Nopriantini
Jurusan Gizi Poltekkes Pontianak

Abstrak

Latar Belakang : Asupan Sarapan merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari (Widya, 2021). Energi diperlukan untuk berbagai proses fisiologis dalam tubuh, sehingga jika pasokan energi berkurang dan terus berlanjut, pemecahan protein akan terjadi sebagai sumber energi. Bagi pelajar, sarapan yang baik terbukti meningkatkan konsentrasi dan stamina, sehingga meningkatkan keberhasilan akademik karena sarapan menyediakan 20-30% kalori harian (Sartika, 2020). Siswi yang jarang sarapan pagi yaitu 2-3 kali dalam seminggu beresiko mengalami anemia 2,95 kali (Sirajuddin, 2015). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 32% pada kelompok usia 15-24 tahun. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pontianak masih ditemukan permasalahan anemia pada remaja putri yaitu 29% ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah (Hartini *et al.*, 2024).

Tujuan Penelitian: Mengetahui Gambaran Asupan Sarapan Terhadap Kadar Hemoglobin dan Status Gizi Siswi SMA Gembala Baik Pontianak.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswi kelas 12 IPS SMA Gembala Baik Pontianak, sampel berusia 16-18 tahun. Analisis data adalah univariat dan bivariat dengan variabel asupan sarapan terhadap kadar hemoglobin dan status gizi.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden berusia 17 tahun (54,3%). Asupan sarapan sebagian besar baik 62,9%. Kadar hemoglobin normal 74,3%, sedangkan yang mengalami anemia 25,7%. Status gizi menunjukkan 85,7% siswi dengan gizi baik. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara asupan sarapan dengan kadar hemoglobin yaitu 90,9%. Analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan sarapan dengan status gizi yaitu 92,3%.

Kesimpulan: Sebagian besar responden memiliki asupan sarapan, sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal dan status gizi responden sebagian besar berada pada kategori gizi baik. Adanya hubungan antara asupan sarapan dengan kadar hemoglobin. Tidak ada hubungan antara asupan sarapan dan status gizi.

Kata Kunci: Sarapan, kadar hemoglobin, status gizi

DESCRIPTION OF BREAKFAST INTAKE ON HEMOGLOBIN LEVELS AND NUTRITIONAL STATUS OF GOOD SHEPHERD HIGH SCHOOL STUDENTS PONTIANAK

Abstract

Background: Breakfast intake is the most important activity in meeting energy and nutrient needs in a day (Widya, 2021). Energy is required for various physiological processes in the body, so if energy supply is reduced and continues, protein breakdown will occur as an energy source. For students, a good breakfast is proven to improve concentration and stamina, thereby increasing academic success because breakfast provides 20-30% of daily calories (Sartika, 2020). Students who rarely eat breakfast, namely 2-3 times a week, are at risk of anemia 2.95 times (Sirajuddin, 2015). Based on the results of Riskesdas in 2018 in Indonesia, the prevalence of anemia in adolescent girls ranged from 32% in the age group 15-24 years. Based on data from the Pontianak City Health Office, there is still a problem of anemia in adolescent girls, namely 29% characterized by low hemoglobin levels (Hartini *et al.*, 2024).

Research: Knowing the description of breakfast intake towards hemoglobin levels and nutritional status of high school students Gembala Baik Pontianak.

Method: This research is a descriptive qualitative study with a *Cross Sectional* approach with a total sample of 35 students in class 12 IPS SMA Gembala Baik Pontianak, samples aged 16-18 years. Data analysis was univariate and bivariate with breakfast intake variables on hemoglobin levels and nutritional status.

Results: Most respondents were 17 years old (54.3%). Breakfast intake was mostly good 62.9%. Hemoglobin levels were normal 74.3%, while those with anemia were 25.7%. Nutritional status showed 85.7% of students with good nutrition. Bivariate analysis showed there was a relationship between breakfast intake and hemoglobin levels, 90.9%. Bivariate analysis showed no relationship between breakfast intake and nutritional status, 92.3%.

Conclusion: Most respondents have breakfast intake, most respondents have normal hemoglobin levels and most respondents' nutritional status is in the good nutrition category. There is a relationship between breakfast intake and hemoglobin levels. There is no relationship between breakfast intake and nutritional status.

Keywords: Breakfast, hemoglobin levels, nutritional status.



Pendahuluan

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang menjadi pengaruh pada derajat keseimbangan antara asupan makanan dengan zat gizi yang diperlukan (Rinjani *et al.*, 2020). Dalam konteks gizi, antropometri merupakan alat untuk menilai status gizi dengan menggunakan parameter seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas (Eva, 2024). Status gizi merupakan faktor penting karena berkaitan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (Alexander *et al.*, 2015). Permasalahan gizi pada remaja perlu ditangani secara spesifik dan segera karena dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja serta mempengaruhi status gizi pada periode kehidupan selanjutnya (muchtar *et al.*, 2022).

Remaja putri umumnya memiliki permasalahan pada pola makan sehingga melakukan kebiasaan-kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan *junk food* dan makanan siap saji atau *fast food*, serta memiliki kebiasaan tidak sarapan atau makan pagi, malas minum air putih, serta pengaruh body image sehingga menjalani diet yang tidak sehat (Rakhman *et al.*, 2023). Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi aktivitas di masa sekolah yang dapat terbilang padat sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia (Harahap, 2018). Menurut WHO tahun 2019 prevalensi anemia pada usia produktif 15 tahun keatas sebesar 29,9 %. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 32 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pontianak masih ditemukan permasalahan anemia pada remaja putri yaitu 29% ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah (Hartini *et al.*, 2024).

Hemoglobin merupakan senyawa yang terdapat pada sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mengangkut O₂ dari paru-paru untuk diedarkan dan didistribusikan ke seluruh sel di berbagai jaringan (Karwiti *et al.*, 2022). Hemoglobin berperan sebagai pemberi warna merah pada darah, menjaga bentuk sel darah merah, menjaga pH darah tetap normal dan berinteraksi dengan berbagai ligan. Menurut WHO, hemoglobin pada manusia memiliki nilai normal yaitu pada Perempuan 12–15g/dL dan laki-laki 13-17 g/dl (R. K. Dewi, 2023). Konsentrasi hemoglobin di bawah normal mengindikasikan seseorang mengalami anemia (Danarsih, 2023). Banyak faktor yang menjadi penyebab Hb rendah salah satunya adalah asupan (Zurimi, 2021). Asupan yaitu semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap harinya untuk pemenuhan kebutuhan akan zat gizi yang diperlukan tubuh (Uce, 2018).

Asupan Sarapan merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari (Diah Widya, 2021). Asupan dari makan pagi akan memberikan kontribusi penting terhadap beberapa

zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral sehingga berfungsi untuk proses fisiologis dalam tubuh (Munawaroh *et al.*, 2020). Energi diperlukan untuk berbagai proses fisiologis dalam tubuh, sehingga jika pasokan energi berkurang dan terus berlanjut, pemecahan protein akan terjadi sebagai sumber energi. Protein juga berperan dalam penyerapan, penyimpanan, dan pengantaran zat besi. Pasokan zat besi yang rendah tidak secara langsung menyebabkan gangguan seperti penurunan kadar hemoglobin secara langsung. Namun ditandai dengan rendahnya hemoglobin menjadi faktor indikator anemia akibat rendahnya simpanan zat besi (Hartini *et al.*, 2024).

Melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan (Sartika, 2020). Siswi yang jarang atau kadang-kadang sarapan pagi yaitu 2-3 kali dalam seminggu beresiko mengalami anemia 2,95 kali dibandingkan siswa yang sering sarapan pagi (Sirajuddin, 2015). Dengan demikian, permasalahan mengenai anemia harus segera ditangani apabila tidak segera ditangani akan menjadi masalah baru yaitu menambah prevalensi masalah gizi di suatu wilayah tepatnya di Pontianak.

Berdasarkan hasil Penelitian Saputra, 2023, yang menyatakan adanya pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Asupan Sarapan Pagi Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Status Gizi Siswi SMA Gembala Baik Pontianak”. SMA Gembala Baik Pontianak dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini terletak di lingkungan pemukiman yang strategis dan mudah dijangkau oleh berbagai penjual makanan di sekitarnya, sehingga memungkinkan siswi dengan mudah mendapatkan makanan, baik yang sehat maupun tidak. Selain itu, sekolah ini termasuk salah satu sekolah *favorit* di Kota Pontianak, di mana sebagian besar siswinya berasal dari keluarga yang tergolong mampu secara ekonomi. Kondisi ini dinilai relevan untuk melihat bagaimana pola asupan sarapan pagi pada siswi yang secara ekonomi memiliki akses yang cukup terhadap makanan bergizi, serta bagaimana pengaruhnya terhadap kadar hemoglobin dan status gizi mereka.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan Cross Sectional dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswi kelas 12 IPS SMA Gembala Baik Pontianak, sampel berusia 16-18 tahun. Analisis data adalah univariat dan bivariat dengan variabel asupan sarapan terhadap kadar hemoglobin dan status gizi. Penelitian ini

menggambarkan variabel secara apa adanya dengan data angka dengan menggunakan data analisis prevalensi dari pengukuran atau observasi data variabel. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 dan 17 November 2024 di SMA Gembala Pontianak.

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik sampel menurut umur dan Kelas

Karakteristik Responden	n	%
Umur (Tahun)		
16	11	31.4
17	19	54.3
18	5	14.3
Kelas		
12 IPS 1	16	45.7
12 IPS 2	19	54.3
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan bahwa sebagian besar presentase umur sampel terdapat pada umur 17 tahun (54.3%), sedangkan sebagian kecil persentase umur responden terdapat pada 18 tahun (14.3%). Distribusi responden menurut kelas di temukan sebagian besar presentase responden terdapat pada kelas 12 IPS 2 (54.3%).

Asupan Sarapan

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan asupan sarapan

Asupan sarapan	n	%
Kurang	13	37.1
Baik	22	62.9
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 2, didapat sebagian besar responden memiliki asupan sarapan baik (62.9%).

Kebiasaan Sarapan

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan sarapan

Kebiasaan sarapan	n	%
Selalu Sarapan	17	48.6
Kadang-Kadang Sarapan	18	51.4
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 3, didapat sebagian besar responden memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan (51.4%).

Kadar Hemoglobin

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan kadar hemoglobin

Kadar HB	n	%
Anemia	9	25.7
Normal	26	74.3
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 4 didapat sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal (74.3%).

Status Gizi

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan status gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Lebih	5	14.3
Gizi Baik	30	85.7
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 5, didapat sebagian besar responden terdapat pada kategori gizi baik (85.7%). Tidak ditemukan sampel dengan kategori gizi buruk, gizi kurang dan obesitas.

Asupan Sarapan Terhadap Kadar Hemoglobin

Tabel 6. Distribusi Asupan Sarapan terhadap Kadar Hemoglobin

Asupan Sarapan	Status Anemia				Jumlah	
	Anemia		Normal		n	%
n	n	%	n	%	n	%
Kurang	7	53.8%	6	46.2%	13	100.0
Baik	2	9.1%	20	90.9%	22	100.0

Berdasarkan Tabel 6, didapatkan pada responden yang mengalami anemia sebagian besar terdapat pada responden dengan asupan sarapan kurang (53.8%) sedangkan pada responden dengan kadar hemoglobin normal sebagian besar terdapat pada responden dengan asupan sarapan baik (90,9%).

Asupan Sarapan Terhadap Status Gizi

Tabel 7. Distribusi Asupan Sarapan terhadap Status Gizi

Asupan Sarapan	Status Gizi				Jumlah	
	Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%
n	n	%	n	%	n	%
Kurang	2	92.3%	1	7.7%	3	100.0
Baik	8	81.8%	2	18.2%	10	100.0

Berdasarkan Tabel 7, didapat bahwa pada responden dengan status gizi baik sebagian besar memiliki asupan sarapan kurang (92,3%), namun ditemukan juga responden dengan status gizi baik memiliki asupan sarapan baik (81,8%), sedangkan responden dengan status gizi lebih Sebagian besar memiliki asupan sarapan baik (18,2%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan sarapan yang baik, kadar hemoglobin normal, dan status



gizi baik. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kebiasaan sarapan berperan dalam pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja putri, meskipun hubungan dengan status gizi tidak signifikan. Pembahasan berikut menguraikan setiap temuan penelitian dengan membandingkannya pada teori dan hasil penelitian sebelumnya.

Sebagian besar responden berusia 17 tahun (54,3%), diikuti usia 16 tahun (31,4%) dan 18 tahun (14,3%). Usia ini tergolong remaja akhir menurut WHO (2014), periode dengan kebutuhan zat gizi tinggi untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan aktivitas fisik yang relatif tinggi. Remaja putri memerlukan rata-rata 2.050 kkal energi dan 26 mg zat besi per hari (Kemenkes RI, 2019). Kekurangan asupan pada periode ini dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh dan risiko anemia (Miko, 2016).

Asupan Sarapan Responden

Mayoritas responden memiliki asupan sarapan baik (62,9%). Asupan sarapan dikatakan baik jika mampu memenuhi 20–30% dari kebutuhan energi harian (Gibson, 2005). Sarapan yang memadai tidak hanya menjaga kadar glukosa darah tetapi juga meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat (Adolphus et al., 2016). Penelitian Rahmawati et al. (2019) menyatakan bahwa remaja yang rutin sarapan memiliki asupan energi, protein, zat besi, dan vitamin C lebih tinggi dibandingkan yang tidak sarapan.

Kadar Hemoglobin Responden

Sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal (74,3%), sedangkan anemia ditemukan pada 25,7% responden. Angka ini lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia remaja putri di Indonesia (32%) menurut Risesdas (2018). Kadar hemoglobin dipengaruhi oleh kecukupan zat besi, terutama dari sumber hewani seperti daging, hati, dan telur (Almatsier, 2011). Penelitian Sari et al. (2018) menunjukkan bahwa remaja yang tidak sarapan berisiko lebih besar mengalami anemia.

Status Gizi Responden

Mayoritas responden memiliki status gizi baik (85,7%), dengan gizi lebih sebesar 14,3%. Status gizi yang baik mencerminkan keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (WHO, 2007). Namun, keberadaan gizi lebih mengindikasikan adanya masalah gizi ganda (*double burden*) pada remaja, sebagaimana diungkapkan Kemenkes RI (2020). Penelitian Wulandari et al. (2018) juga menunjukkan tren peningkatan gizi lebih pada remaja meskipun sebagian besar memiliki status gizi normal.

Hubungan Asupan Sarapan dengan Kadar Hemoglobin

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa pada responden yang mengalami anemia sebagian besar terdapat pada responden dengan asupan sarapan kurang (53,8%) sedangkan pada responden dengan kadar hemoglobin normal sebagian besar terdapat pada responden dengan asupan sarapan baik (90,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Banowati, (2020) Menyatakan bahwa

mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan pagi yang baik tidak anemia 29 mahasiswa (83%). Penelitian yang dilakukan Widya, (2021) menyatakan bahwa hampir seluruh kadar Hemoglobin pada remaja putri prodi DIII TLM Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sarapan pagi dalam kategori normal 25 orang (81%). Penelitian yang dilakukan Kalsum, (2016), menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia (P-value = 0,03; OR= 2,05; 95% CI = 1,11-3,78).

Asupan zat gizi dapat mempengaruhi kadar hemoglobin, satu faktor yang berperan dalam hal ini yaitu sarapan menyumbang 20-30% dari kebutuhan energi untuk memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari melewatkan sarapan menyebabkan hilangnya energi dan zat gizi yang diperlukan untuk sintesis hemoglobin (Mulyati, 2016).

Berdasarkan penelitian ini terdapat asupan sarapan yang baik tidak mengalami anemia, hal ini disebabkan asupan zat gizi dapat mempengaruhi kadar hemoglobin. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa asupan sarapan mempengaruhi kadar hemoglobin remaja putri sehingga tidak mengalami anemia, asupan energi sarapan yang dikonsumsi remaja putri cukup maka kecil kemungkinan tidak mengalami anemia, hal ini disebabkan karena asupan mempengaruhi status gizi.

Hubungan Asupan Sarapan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa pada responden dengan status gizi baik sebagian besar memiliki asupan sarapan kurang (92,3%), namun ditemukan juga responden dengan status gizi baik memiliki asupan sarapan baik (81,8%), sedangkan responden dengan status gizi lebih Sebagian besar memiliki asupan sarapan baik (18,2%). Pola makan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi seseorang. Pola makan dapat dievaluasi melalui kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi, serta penerapan prinsip 3J yaitu jadwal, jenis dan jumlah makanan. Jika susunan hidangan sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik dari segi jadwal makan yang teratur, jenis makanan yang beragam dan bergizi, serta jumlah yang mencukupi, maka kesehatan tubuh akan terjaga secara optimal dan status gizi yang baik dapat dicapai (Dina, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Miko, (2016), yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan makan pagi dengan status gizi mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saputra, (2023), menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan status gizi pada remaja sehingga remaja dengan kebiasaan makan pagi memiliki



status gizi normal yaitu 129 remaja putri (81%). Penelitian yang dilakukan Isnaini, (2022), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan Amalia, (2019), menyatakan sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan baik (91,9%), status gizi normal (72,9%) dan hasil uji regresi menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p=0,049$).

Remaja putri umumnya memiliki permasalahan pada pola makan sehingga melakukan kebiasaan-kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan *junk food* dan makanan siap saji atau *fast food*, serta memiliki kebiasaan tidak sarapan atau makan pagi, malas minum air putih, serta pengaruh body image sehingga menjalani diet yang tidak sehat (Rakhman *et al.*, 2023).

Sarapan termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014. Sarapan yang sehat dan seimbang dapat memberikan energi yang cukup bagi tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari serta dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, termasuk kebutuhan protein, vitamin, mineral, dan serat. Dengan konsumsi makanan yang cukup dan seimbang pada saat sarapan, maka tubuh akan mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta menjaga kesehatan tubuh. Jika sarapan tidak dilakukan atau tidak mencukupi kebutuhan zat gizi, maka dapat berisiko terhadap masalah kesehatan dan mempengaruhi status gizi seperti berat badan berlebih ataupun kekurangan gizi (Saputra, 2023). Meskipun tidak sarapan, status gizi seseorang tetap dapat berada dalam kategori baik apabila kebutuhan energi harian tetap terpenuhi melalui konsumsi makanan pada waktu makan siang dan malam. Hal ini disebabkan karena tubuh tetap memperoleh zat gizi yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, selama total asupan energi yang masuk mencukupi. Makan siang dan malam berperan dalam mengisi kembali cadangan energi serta membantu menjaga kestabilan kadar gula darah, terutama ketika tubuh mulai mengalami penurunan fokus dan konsentrasi akibat tidak adanya asupan di pagi hari (Prasetya, 2017).

Penutup

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian asupan sarapan terhadap status gizi dan kadar hemoglobin yang telah dilakukan pada siswi di SMA Gembala Baik Pontianak, dapat disimpulkan bahwa:

Sebagian besar responden memiliki asupan sarapan baik sebanyak 22 responden (62,9%), sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 26 responden (74,3%) dan status gizi responden sebagian besar berada pada kategori gizi baik sebanyak 30 responden (85,7%).

Kejadian anemia sebagian besar terdapat pada

responden dengan asupan sarapan kurang (53,8%) sedangkan pada responden dengan kadar hemoglobin normal sebagian besar terdapat pada responden dengan asupan sarapan baik (90,9%).

Responden dengan status gizi baik sebagian besar memiliki asupan sarapan kurang (92,3%), namun ditemukan juga responden dengan status gizi baik memiliki asupan sarapan baik (81,8%), sedangkan responden dengan status gizi lebih Sebagian besar memiliki asupan sarapan baik (18,2%).

Saran

Edukasi gizi di lingkungan sekolah sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan sebagai sumber energi untuk mengawali aktivitas belajar serta bahaya anemia yang dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan daya tahan tubuh, dan prestasi belajar. Hal ini didasari oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masih terdapat 37,1% siswi dengan asupan sarapan yang kurang dan 25,7% siswi mengalami anemia. Data tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran akan pentingnya sarapan dan kurangnya pemahaman tentang dampak anemia masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian khusus melalui edukasi berkelanjutan di sekolah.

Daftar Pustaka

- Alexander, Edwin Destra, F. C. G., Agnes, Marcella⁴, Haryanto⁵, I., Waltoni⁶, B. M. A., & Alifia⁷, T. P. (2015). Kegiatan Pengabdian Masyarakat Mengenai Penapisan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Maleber, Ciharang, Jawa Barat. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April).
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Banowati, L., & Adiyaksa, J. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1011–1018. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.111>
- Danarsih. (2023). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Indonesia Sehat*, 2(2), 53–58.
- Dewi, A. N., & Mulyati, T. (2016). Putri (Studi Penelitian Di Smp Negeri 13 Semarang). *Journal of Nutrition College*, 3(4), 824–830.
- Dewi, R. K. (2023). Analisis Hubungan Sarapan



- Dan Kadar Hemoglobin Dengan Prestasi Belajar. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), 53–59. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i2.244>
- Diah Widya. (2021). Gambaran Kadar Hemoglobin Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Prodi Diii Tlm Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021. *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ah> <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A??>
- EvaNopiyanti, SitiHaniyah, A. H. (2024). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Program Studi Kebidanan, Program Diploma 3 Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia*. 7–15.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Hartini, S., Prihandono, D. S., & Gustiani, D. (2024). Analisis Kadar Hemoglobin Mahasiswa Dengan Kebiasaan Sarapan. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(1), 43–51. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i1.21929>
- Isnaini, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Serat, dan Durasi Tidur, terhadap Status Gizi pada Satpol PP di Sampang Madura [skripsi]. *Skripsi*.
- Kalsum, U., & Hakim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 9–19. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58594114/2939-5897-1-SM_sarapan-libre.pdf?1552253141=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DKEBIASAA N_SARAPAN_PAGI_BERHUBUNGAN_DENG A.pdf&Expires=1719548965&Signature=cyRHsn6 H1Zrvcv~Qrj7AOGAKZNYOBdvumjsUerV
- Karwiti, W., Lestari, W. S., Rezekiyah, S., Fitriana, E., Nasrazuhdy, N., & Rezky, M. D. (2022). Kadar Hemoglobin Pada Pasien Yang Mendapat Tindakan Operasi di Rumah Sakit St Theresia Kota Jambi. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.35>
- Lain, B., & Zurimi, S. (2021). Identifikasi Kadar Hemoglobin Pada Remaja Peminum Kopi. *Communication and Social Dynamics (CSD)*, 6(3), 110–113. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
- Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan Pola MakanPagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Munawaroh, S., Muftiana, E., & Dwirahayu, Y. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 117–121. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5817>
- Prasetya, R. G. (2017). Hubungan asupan makanan, Aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 6–18. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/7845>
- Rakhman, A., Budi Prastiani, D., & Khasanah, U. (2023). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), 106–113. <https://doi.org/10.57096/blantika.v1i1.24>
- Rinjani, S., Nirmala, S. A., Martini, N., Rinawan, F. R., & Gumilang, L. (2020). Analisis Hubungan Status Gizi dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Kebidanan Diploma III. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 8(2), 152–158.
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 50–54.
- Sartika, R. C. T. (2020). Hubungan Keaktifan dan Kebiasaan Makan Pagi dengan Status Gizi Pada Anak di Taman Kanak-Kanak. *Lentera Perawat*, 1(1), 13–19.
- Sirajuddin, S., & Masni, M. (2015). Kejadian Anemia pada Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 264. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.574>
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.