



HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN PAGI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 5 SUNGAI RAYA

Ria Aprianti, Iman Jaladri, Mulyanita
Jurusan Gizi Poltekkes Pontianak

Abstrak

Remaja putri rentan mengalami masalah gizi anemia. Sarapan adalah kegiatan makan di waktu pagi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian. Kualitas sarapan dengan keberagaman menu dan kecukupan zat gizi dapat membantu dalam proses fisiologis tubuh salah satunya adalah pembentukan hemoglobin. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan kualitas sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 5 Sungai Raya. Penelitian ini dilakukan di SMPN 5 Sungai Raya, Desa Tebang Kacang, Kecamatan Sungai raya, Kabupaten Kubu Raya dan dilaksanakan bulan Mei 2025. Penelitian menggunakan desain *Cross-Sectional*. Sampel penelitian adalah remaja putri sebanyak 41 orang yang di pilih dengan metode *Purposive Sampling*. Data di kumpulkan dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji Chi-Square nilai signifikansi 0,004 ($< 0,05$ didapatkan adanya hubungan signifikan kualitas sarapan pagi dan kadar hemoglobin. Remaja putri dengan kadar Hb rendah lebih banyak memiliki kualitas sarapan kurang sebanyak (46,3%) dibandingkan yang memiliki kualitas sarapan baik (17,1%). Sedangkan remaja putri dengan kadar Hb normal lebih banyak memiliki kualitas sarapan baik (26,8%) dibandingkan yang memiliki kualitas sarapan kurang (9,8%). Kesimpulan, Adanya hubungan kualitas sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 5 Sungai Raya.

Kata Kunci: Kualitas Sarapan, Remaja Putri, Hemoglobin, Sarapan, Anemia

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST QUALITY AND HEMOGLOBIN LEVELS AMONG FEMALE ADOLESCENT AT SMPN 5 SUNGAI RAYA

Abstract

Female adolescents are vulnerable to nutritional problems, particularly anemia. Breakfast is the morning meal that helps meet daily nutritional needs. The quality of breakfast, with menu variety and adequate nutrient intake, plays a role in physiological processes of the body, including hemoglobin formation. This study aimed to analyze the relationship between breakfast quality and hemoglobin levels among female adolescents at SMPN 5 Sungai Raya. The study was conducted at SMPN 5 Sungai Raya, Tebang Kacang Village, Sungai Raya Sub-district, Kubu Raya Regency, in May 2025. The research design used was *Cross-Sectional*. The sample consisted of 41 female adolescents selected using *purposive sampling*. Data were collected and analyzed using the *Chi-Square* test. The *Chi-Square* test results showed a significance value of 0.004 (< 0.05), indicating a significant relationship between breakfast quality and hemoglobin levels. Female adolescents with low Hb levels were more likely to have poor breakfast quality (46.3%) compared to those with good breakfast quality (17.1%). Meanwhile, female adolescents with normal Hb levels were more likely to have good breakfast quality (26.8%) compared to those with poor breakfast quality (9.8%). There is a relationship between breakfast quality and hemoglobin levels among female adolescents at SMPN 5 Sungai Raya.

Key Word: Breakfast Quality, Female Adolescents, Hemoglobin, Breakfast, Anemia



Pendahuluan

Masa remaja adalah periode yang sangat penting dalam kehidupan, ditandai dengan perubahan yang signifikan. Masa remaja adalah transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan cepat dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, kognitif, maupun sosio-emosional. Remaja putri merupakan golongan yang berisiko mengalami masalah gizi, misalnya kurang energi kronik dan anemia (Eli Indawati, 2021). Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah tidak memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Nilai ambang batas untuk kategori umur 5-11 tahun yaitu $\leq 11,5$ g/dl dan umur 12-14 tahun $\leq 12,0$ g/dl (Fadilah, 2011). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, di Indonesia sebesar 25,4 % pada kelompok usia 5 hingga 14 tahun dengan prevalensi anemia pada remaja laki-laki adalah 18,4%, sementara pada perempuan mencapai 23,9%. Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) proporsi anemia pada remaja putri di Provinsi Kalimantan barat tahun 2017 sebesar 18,3% dan pada tahun 2018 sebesar 23,8%. Sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Pontianak pada tahun 2019 sebesar 16,4% (Octavianty, 2024). Data dari dinas kesehatan Provinsi Kalimantan Barat tahun 2019, remaja putri yang mengalami anemia di Kubu Raya sebanyak 409 orang atau 12,5% (Rusniwati, 2023). Sarapan adalah kegiatan yang dilakukan dengan mengonsumsi makanan pokok dan lauk pauk setelah bangun tidur pukul 9 pagi. Kegiatan ini bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi di pagi hari dengan kontribusi sekitar 15-30% dari total kebutuhan gizi harian agar tetap aktif, sehat, bugar dan cerdas. Sarapan pagi memiliki peranan penting dalam asupan makanan sehari-hari dan dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil, meningkatkan konsentrasi saat belajar serta mencegah terjadinya kegemukan (Chairani, 2022).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa sebesar 26,1% anak mengonsumsi air minum untuk sarapan dan 44,6% mendapat kurang dari 15% kebutuhan energi hariannya. Pada anak sekolah banyak yang kurang memperhatikan antara asupan energi yang dikeluarkan dan energi yang dikonsumsi sehingga terjadi ketidakseimbangan dan rentan menimbulkan masalah gizi diantaranya kekurangan energi dan protein, gizi kurang, gizi buruk, anemia serta obesitas (Riwu, 2024).

Asupan gizi memiliki pengaruh signifikan terhadap kadar hemoglobin. Saat seseorang tidak sarapan resiko kekurangan zat gizi makro dan mikro dapat terjadi sehingga dapat berkontribusi pada rendahnya kadar hemoglobin. Energi sangat diperlukan untuk berbagai proses fisiologis dalam tubuh, jika pasokan energi berkurang secara terus menerus tubuh akan mulai memecah protein untuk dijadikan sumber energi. Selain itu protein juga berperan penting dalam penyerapan, penyimpanan, pengangkutan zat besi. Kadar zat besi yang rendah tidak langsung menyebabkan penurunan kadar hemoglobin namun dapat

menjadi indikator penyebab anemia (Hartini, 2024). Sarapan pagi adalah kegiatan yang penting bagi individu, karena dengan sarapan tubuh mendapatkan energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Sarapan yang baik harus memenuhi dua syarat yaitu kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi (15-30%) dari kebutuhan harian) dan pola makan tepat dapat memenuhi kebutuhan gizi individu yang terdiri dari makanan pokok, lauk, sayuran, buah, dan minuman (Hardinsyah, 2013).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Kelas	Kelas 7 A	11	26,8
	Kelas 7 B	12	29,3
	Kelas 8 A	8	19,5
	Kelas 8 B	9	22,0
	Kelas 9 A	1	2,4
Umur	13 tahun	20	48,8
	14 tahun	19	46,3
	15 tahun	2	4,9
Kualitas Sarapan	Kurang	23	56,1
	Baik	18	43,9
Kadar Hb	Rendah	20	63,4
	Normal	19	36,6

Tabel 2. Hubungan Kualitas Sarapan Pagi terhadap Kadar hemoglobin

Kualitas Sarapan	Kadar Hemoglobin		Total	P
	Rendah	Normal		
Kurang	19 (46,3%)	4 (9,8%)	23	0,0004
Baik	7 (17,1%)	11 (26,8%)	18	

Metode

Jenis penelitian ini yaitu penelitian observasional dengan desain Cross- Sectional. Subjek penelitian adalah siswi putri kelas VII, VIII Dan IX di SMPN 5 Sungai Raya, Jln Raya Wonosari, Desa Tebang Kacang, Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya. Sebanyak 41 sampel dipilih menggunakan teknik non random sampling dengan metode purposive sampling. Penelitian dilakukan dalam satu kali pertemuan selama 1 hari. Data dikumpulkan melalui kuisioner kualitas sarapan dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat *Easy Touch GCHb strip Hb* dengan sampel darah. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square.



Hasil

Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian pada tabel 1 menunjukkan responden dengan kategori kelas terbanyak yaitu dari kelas 7 B sejumlah 12 orang (29,3%) dan paling sedikit berasal dari kelas 9A, yaitu 1 orang (2,4%). Kategori umur didapatkan sebagian besar responden berumur 13 tahun yaitu sebanyak 48,8%. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas sarapan kurang yaitu sebanyak 23 orang (56,1%) dan kualitas sarapan baik sebanyak 18 orang (43,9%). Sedangkan kategori kadar Hb sebanyak 26 orang memiliki kadar hemoglobin kategori Rendah dan sebanyak 15 orang (36,6%) berada dalam kategori Normal.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada tabel 2 menunjukkan bahwa remaja putri dengan kadar Hb rendah lebih banyak memiliki kualitas sarapan kurang sebanyak (46,3%) dibandingkan yang memiliki kualitas sarapan baik (17,1%). Sedangkan remaja putri dengan kadar Hb normal lebih banyak memiliki kualitas sarapan baik (26,8%) dibandingkan yang memiliki kualitas sarapan kurang (9,8%).

Hasil uji *Chi-Square* di peroleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,004 dengan jumlah responden (n) sebanyak 41 orang yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas sarapan pagi dan kadar hemoglobin pada remaja putri karena nilai signifikansi 0,004 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Pembahasan

Remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah lebih banyak memiliki kualitas sarapan kurang dibandingkan yang memiliki kualitas sarapan baik. Kualitas sarapan kurang dapat disebabkan oleh susunan menu sarapan yang hanya terdiri dari satu sumber pangan yang tidak beragam. Kualitas sarapan yang baik dapat dilihat dari variasi menu makanan yang dikonsumsi. Susunan menu yang seimbang dapat memenuhi kebutuhan gizi individu dan menjaga menjaga perbaikan sel-sel tubuh sebagai proses pertumbuhan dan perkembangan (Hardinsyah, 2013).

Hasil penelitian sejalan dengan (Dewi, 2023) yang menunjukan hasil adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kadar hemoglobin, pelajar yang melakukan sarapan sebanyak 91,6% dan memiliki kadar hemoglobin normal, dibandingkan yang tidak sarapan dengan hemoglobin normal sebesar 8,4%. Pada penelitian tersebut diketahui kadar hemoglobin rendah pada pelajar yang melakukan sarapan sebesar 20,4%, dan yang tidak sarapan dengan kadar Hemoglobin rendah sebanyak 43 responden (79,6%). Sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya dan membantu dalam proses fisiologis tubuh salah satunya adalah pembentukan hemoglobin (Syifa, 2025).

Remaja putri merupakan usia rentan mengalami anemia, pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja terjadi dengan cepat, perubahan gaya hidup serta pola konsumsi makanan akan mempengaruhi kebutuhan asupan gizi remaja. Salah satu zat gizi yang kebutuhannya meningkat adalah zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan hemoglobin. Remaja putri mengalami perubahan fisik dan fisiologi yang menyebabkan kebutuhan gizi nya akan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya serta mengalami siklus menstruasi setiap bulannya sehingga terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang. Kurangnya asupan zat gizi yang berasal dari makronutrien dan mikronutrien akibat tidak sarapan dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin pada remaja, karena sarapan dapat memenuhi 30% dari kebutuhan asupan yang dibutuhkan. Energi diperlukan untuk berbagai proses fisiologis dalam tubuh, jika pasokan energi berkurang pemecahan protein akan terjadi sebagai sumber energi (Hartini, 2024).

Sarapan mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang penting bagi tubuh dan menjadi sumber energi utama yang mendukung dalam beraktifitas dan belajar di sekolah. Sayangnya masih banyak remaja yang melewati sarapan sehingga menyebabkan berkurangnya kadar zat besi dalam darah dan beresiko mengakibatkan anemia. Anemia sendiri memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan kualitas hidup remaja (Mayuputri, 2024). Sarapan dapat memproses metabolisme dalam menghasilkan energi yang apabila energi berkurang tubuh akan menggunakan protein sebagai energi sehingga rentan kekurangan protein yang dapat menyebabkan terganggunya proses transportasi zat besi keseluruh jaringan tubuh terutama tulang belakang untuk pembentukan hemoglobin (Masthalina, 2015). diperoleh dengan berbagai cara, seperti pemenuhan nutrisi melalui sarapan dan konsumsi tablet tambah darah (Fadilah, 2011).

Penutup

Kesimpulan

Adanya hubungan kualitas sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 5 Sungai Raya dengan (Sig. 2-tailed) 0,004 ($p < 0,05$).

Saran

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk menambah atau mengurangi variabel lainnya yang berpengaruh terhadap kadar hemoglobin serta menggunakan instrumen penelitian yang beragam.



Daftar Pustaka

- Chairani, D. (2022). Perilaku Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, Sumatera Utara. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 203–210. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2510>
- 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>
- Eli Indawati, D. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kader Posyandu Pada Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Pencegahan Balita Stunting Di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 2, 1–10. <https://doi.org/10.37063/jurnalantaraabdimaskeperawatan.v4i1.96>
- Fadilah, D. (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. *Geneva, Switzerland: World Health Organization*, 1–6. <https://doi.org/2011>
- Hardinsyah, D. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 39. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.39-46>
- Hartini, 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>
- Masthalina, D. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3516>
- Mayuputri, D. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja Putri SMP N 9 Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*, 3, 111–117.
- Octavianty, D. (2024). *Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 1 Kota Pontianak Description of the Level of Knowledge About Anemia , Iron Intake , and Consumption of Iron Supplement Tablet in Young Women At Muhammadiyah 1 High School Pontianak Cit. 1*, 55–59.
- Riwu, D. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 6 Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 40–48. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2626>
- Rusniwati, D. (2023). *Kata Kunci: Anemia, Sari Kacang*
- Ijo 28. 1(1), 28–36.*
- Syifa, D. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021 ". *Jurnal Implementa Husada*, 6(1), 1–11.