

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRAK

ZAHRA SAFIRA MASTERINA

**HUBUNGAN POLA SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI (STUDI PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 12 KOTA
TASIKMALAYA TAHUN 2025)**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan gizi yang umum dialami oleh remaja putri. Masa remaja putri merupakan periode kritis karena terjadi peningkatan kebutuhan Fe akibat perubahan hormonal dan menstruasi. Kondisi ini menjadikan remaja putri rentan mengalami defisiensi Fe yang dapat berujung pada anemia. Dampak anemia pada kelompok remaja putri yaitu mudah lelah dan lemah, penurunan konsentrasi, kemampuan kognitif, prestasi belajar, serta dapat memperlemah sistem kekebalan tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah kebiasaan sarapan pagi; banyak remaja sering melewatkan sarapan, sehingga asupan gizi penting seperti energi, protein, dan Fe kurang. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Responden sebanyak 85 remaja putri kelas VII–IX di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam, kuesioner frekuensi sarapan pagi, serta *Easy Touch* GCHB untuk mengukur kadar hemoglobin dalam darah. Analisis data dilakukan secara univariat (distribusi frekuensi, nilai minimum, median, dan maksimum), serta bivariat menggunakan uji *chi-square* dan korelasi *spearman rank* ($\alpha=0,05$). Prevalensi anemia pada responden sebesar 18,8%. tidak ditemukan hubungan signifikan antara pola sarapan pagi (kuantitas energi, protein, maupun Fe dalam sarapan pagi, kualitas dan frekuensi sarapan pagi) dengan kejadian anemia (masing-masing $p>0,05$). Konsumsi protein dan Fe total tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian anemia ($p>0,05$), meskipun 84,7% responden sarapan ≥ 3 kali/minggu dan 72,9% sarapan pagi dengan kualitas baik (mengandung lauk hewani sebagai sumber Fe heme). Satu-satunya variabel yang berhubungan signifikan adalah konsumsi energi total ($p=0,007$; $r=0,289$). Disimpulkan bahwa anemia lebih dipengaruhi kecukupan energi harian daripada pola sarapan. Pencegahan anemia sebaiknya fokus pada peningkatan gizi seimbang harian.

Kata Kunci: anemia, remaja putri, sarapan pagi

ABSTRACT

ZAHRA SAFIRA MASTERINA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST PATTERNS AND THE
INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS (A STUDY ON
STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 12 IN TASIKMALAYA CITY, 2025)**

Anemia is a common nutritional health problem among adolescent girls. This period is considered critical due to increased iron (Fe) requirements caused by hormonal changes and menstruation, making adolescent girls more vulnerable to iron deficiency, which can lead to anemia. The impact of anemia on this group includes fatigue, weakness, decreased concentration, cognitive ability, academic performance, and weakened immunity, increasing susceptibility to illness. One influencing factor is breakfast habits; many adolescents tend to skip breakfast, leading to insufficient intake of essential nutrients such as energy, protein, and iron. This study aimed to analyze the relationship between breakfast patterns and anemia among female students at SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. This quantitative research employed a cross-sectional design. A total of 85 female students from grades VII to IX were selected using simple random sampling. Data collection was conducted using a 2×24-hour food recall form, a breakfast frequency questionnaire, and the Easy Touch GCHB device to measure hemoglobin levels. Data were analyzed using univariate (frequency distribution, minimum, median, and maximum values) and bivariate analyses with chi-square and spearman rank correlation tests ($\alpha=0.05$). The prevalence of anemia among respondents was 18.8%. There was no significant relationship between breakfast patterns (energy, protein, or iron content; breakfast quality and frequency) and the incidence of anemia ($p>0.05$). Total protein and iron intake also showed no significant association with anemia ($p>0.05$), even though 84.7% of respondents had breakfast ≥ 3 times/week and 72.9% consumed good-quality breakfast (containing animal-based foods as sources of heme iron). The only variable significantly associated with anemia was total energy intake ($p=0.007$; $r=0.289$). It can be concluded that anemia is more influenced by overall daily energy adequacy than breakfast patterns. Therefore, anemia prevention should focus on improving overall balanced daily nutrition.

Kata Kunci: adolescent girls, anemia, breakfast