SKRIPSI

HUBUNGAN POLA SARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

DISUSUN OLEH :

RENI KRISTIANI

NIM : P01730222089

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA SARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

RENI KRISTIANI
NIM : P01730222089

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Dipresentasikan
di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 18 Juni 2026

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Mengetahui
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Desri Suryani,SKM., M.Kes	Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP. 197312051996022001	NIP.198102172006042002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA SARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

RENI KRISTIANI
NIM : P01730222089

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan BengkuluJurusan Gizi
Pada Tanggal: 18 Juni 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji,	Penguji II,
Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed	Ayu Pravita Sari,SST., M.Gizi
NIP. 198106142006041004	NIP. 199012182019022001
Penguji III,	Penguji IV,
Arie Krisnasary,S.Gz.,M.Biomed	Desri Suryani,SKM.,M.Kes
NIP. 198102172006042002	NIP. 197312051996022001

Mengesahkan
Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika,

Tetes Wahyu W., SST.,M. Biomed
NIP. 198106142006041004

BIODATA PENEITI

Nama	: Reni Kristiani
Nim	: P01730222089
Agama	: Katolik
TTL	: Rawa Indah, 24 Januari 2004
Alamat	:Desa Rawa Indah, Kec Ilir Talo, Kab Seluma, Provinsi Bengkulu
E-mail	: renicristiani2004@gmail.com
Anak Ke -	: 1 (Satu) Dari 1 (Satu) Bersaudara
Riwayat Pendidikan	:

1. SDN 164 Seluma
2. SMPN 31 Seluma
3. SMA Sint Carolus Bengkulu
4. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Program Studi S. Tr Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

HUBUNGAN POLA SAARAPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin adalah pola sarapan dan asupan zat besi. Kebiasaan tidak sarapan dan rendahnya konsumsi zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin sehingga meningkatkan risiko anemia pada remaja putri.Tujuan untuk Mengetahui hubungan pola sarapan dan asupan zat besi dengan kadar Hb pada remaja putri di SMK N 1 Kota Bengkulu Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di SMK N 1 Kota Bengkulu pada bulan April 2026. Sampel penelitian berjumlah 84 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data pola sarapan diperoleh melalui kuesioner, asupan zat besi diperoleh menggunakan food recall 1x24 jam, dan kadar Hb diperiksa menggunakan Easy Touch GCHB. Analisis data menggunakan uji Mann Whitney dengan tingkat kemaknaan p<0,05.Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden terbiasa sarapan sebanyak 53 orang (62,4%), memiliki kualitas sarapan sehat sebanyak 53 orang (62,4%), asupan zat besi tidak cukup sebanyak 73 orang (85,9%), dan kadar Hb normal sebanyak 62 orang (72,9%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara pola sarapan dengan kadar Hb serta terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kadar Hb pada remaja putri di SMK N 1 Kota Bengkulu. Remaja putri disarankan membiasakan sarapan sehat dan meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi untuk mencegah anemia.

Kata Kunci : Pola sarapan, asupan zat besi, kadar Hb, remaja putri, anemia.

Applied Bachelor Program in Nutrition and Dietetics Bengkulu Health

Polytechnic, Ministry of Health

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST PATTERNS AND IRON INTAKE WITH HEMOGLOBIN LEVELS AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMK NEGERI 1 BENGKULU CITY IN 2026

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls remains a public health problem in Indonesia. One of the factors affecting hemoglobin (Hb) levels is breakfast patterns and iron intake. Skipping breakfast and inadequate iron consumption can lead to decreased hemoglobin levels, thereby increasing the risk of anemia among adolescent girls. This study aimed to determine the relationship between breakfast patterns and iron intake with hemoglobin levels among adolescent girls at SMK Negeri 1 Bengkulu City in 2026. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The research was conducted at SMK Negeri 1 Bengkulu City in April 2026. The sample consisted of 84 respondents selected using a purposive sampling technique. Data on breakfast patterns were collected through questionnaires, iron intake was assessed using a 24-hour food recall, and hemoglobin levels were measured using the Easy Touch GCHB device. Data were analyzed using the Mann–Whitney test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that the majority of respondents regularly consumed breakfast, with 53 respondents (62.4%), had a healthy breakfast quality, with 53 respondents (62.4%), had inadequate iron intake, with 73 respondents (85.9%), and had normal hemoglobin levels, with 62 respondents (72.9%). The analysis indicated a significant relationship between breakfast patterns and hemoglobin levels, as well as a significant relationship between iron intake and hemoglobin levels among adolescent girls at SMK Negeri 1 Bengkulu City. Adolescent girls are encouraged to develop healthy breakfast habits and increase their consumption of iron-rich foods to prevent anemia.

Keywords: Breakfast patterns, iron intake, hemoglobin levels, adolescent girls, anemia.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji kehadirat Tuhan Yang Maha Esa Yang telah melimpahkan Rahmat serta hidayahnya dalam menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **"Hubungan pola sarapan dan asupan zat besi dengan kadar Hb pada remaja putri di SMK N 1 Kota Bengkulu"**. Sebagai syarat untuk menyelesaikan skripsi.

Skripsi Ini Disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz. MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Tetes Wahyu, SST, M. Biomed sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika seklaigus Ketua Dewan Penguji yang sudah bersedia menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Desri Suryani,SKM.,M.Kes selaku pembimbing I, yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dam penyusunan skripsi.
5. Ibu Arie Krisnasary,S.Gz, M.Biomed selaku pembimbing II, yang sudah bersedia menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6. Ibu Ayu Pravita Sari, SST, M. Gizi sebagai Penguji II yang telah memberikan banyak masukan, saran dan ilmu baru kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Untuk Kedua orang tua tersayang, Ayah dan Ibu Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun ayah dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat ayah dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan satu-satunya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga ayah dan ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
9. Kepada keluarga besar penulis terima kasih selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu pemilik nama Alfonsus Hendrik sebagai partner sejak tahun 2021 saat masih menempuh pendidikan di bangku SMA. Terima kasih selalu sabar dalam menemani,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya, serta memberikan dukungan dan motivasinya selama enam tahun ini hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan baik yang telah direncanakan bisa terwujud dikemudian hari.

11. Kepada sahabat terbaik Andini, Bunga, Cut, Frischa, dan Witri perjumpaan kita di bangku perkuliahan adalah anugerah yang tak pernah penulis duga. Kalian bukan sekadar teman, melainkan sahabat yang selalu hadir di setiap fase perjalanan hidup penulis. Terima kasih untuk setiap tawa yang menguatkan, cerita yang menemani, dan kebersamaan yang membuat segala lelah terasa lebih ringan. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga persahabatan ini tetap terjaga, melampaui jarak, waktu, dan kesibukan yang akan datang
12. Terakhir, saya berterima kasih kepada satu sosok gadis yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan hati kecil tetapi dengan impian besar. Terima kasih kepada peneliti skripsi ini yaitu diriku sendiri, Fransiska Reni Kristiani. Anak perempuan satu-satunya dan harapan orang tuanya. Terima kasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tidak dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

dapatkan. Jangan lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dimanapun dirimu sebagai sosok yang bermanfaat untuk dirimu sendiri maupun orang lain. Aku berdoa semoga langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Aamiin

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, Maret 2026

Penulis

MOTTO

"Kiranya diberikan-Nya kepadamu apa yang kau kehendaki dan dijadikan-Nya berhasil apa yang kau rancangkan"

(Mazmur 20:5)

"Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya"

(Matius 21:22)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
BIODATA PENELITI iii
ABSTRAK iv
ABSTRACT v
KATA PENGANTAR vi
MOTTO x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Anemia 6
B. Tanda dan Gejala 8
C. Penyebab Anemia 8
D. Hemoglobin 9
E. Zat Besi 9
F. Sarapan Pagi 10
G. Remaja Putri 12
H. Hubungan Pola Sarapan dengan Kadar Hb 12
I. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kadar Hb 13
J. Kerangka Teori 14

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

BAB III METODE PENELITIAN 16
A. Desain Penelitian 16
B. Tempat dan Waktu Penelitian 16
C. Variabel Penelitian 16
D. Populasi dan Sampel 16
E. Cara Pengambilan Sampel 17
F. Kerangka Konsep 17
G. Definisi Operasional 17
H. Pengolahan Data 18
I. Analisis Data 18

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 20
A. Jalannya Penelitian 20
B. Hasil Penelitian 20
C. Keterbatasan Penelitian 24

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 26
A. Kesimpulan 26
B. Saran 26
DAFTAR PUSTAKA 28

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 4
Tabel 3.1 Definisi Operasional 16
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan pada Responden 19
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Sarapan pada Responden 19
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Asupan Zat Besi pada Responden 19
Tabel 4.4 Gambaran Kadar Hemoglobin Responden 20
Tabel 4.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kadar Hemoglobin 20
Tabel 4.6 Hubungan Kualitas Sarapan dengan Kadar Hemoglobin 21
Tabel 4.7 Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin 21

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 14
Gambar 3.1 Kerangka Konsep 17

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian 35
Lampiran 2 Surat DPMPTSP 36
Lampiran 3 Surat rekomendasi penelitian DISDIKBUD 37
Lampiran 4 Surat Surat Izin Penelitian SMK N 1 Kota Bengkulu 38
Lampiran 5 Surat Keterangan Layak Etik 39
Lampiran 6 Informed Consert 40
Lampiran 7 Kuesioner pola sarapan 41
Lampiran 8 Formulir food recall 43
Lampiran 9 Dokumentasi penelitian 44
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian 45
Lampiran 11 Master Data Inform Consert 46
Lampiran 12 Master Data Recall Asupan 50
Lampiran 13 Hasil Analisis Data 54

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu