



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN  
KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI KELAS XI SMAN  
13 BANJARMASIN**

Skripsi  
Diajukan guna memenuhi  
Sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh  
Henny Maysa Hayati  
2210911120006

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN**

**Desember 2025**

**PENGESAHAN SKRIPSI**  
**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN**  
**ANEMIA PADA SISWI KELAS XI SMAN 13 BANJARMASIN**

**Henny Maysa Hayati, NIM: 2210911120006**

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**  
Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Hari Rabu, Tanggal 10 Desember 2025

**Pembimbing I**

Nama : dr. Farida Heriyani, MPH  
NIP : 197801162003122001

**Pembimbing II**

Nama : Prof. Dr. dr. Triawanti, M. Kes  
NIP : 197109121997022001

**Penguji I**

Nama : Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM.  
NIP : 197502182002121008

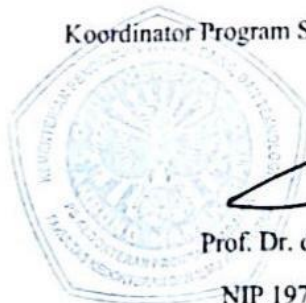
**Penguji II**

Nama : Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kes.  
NIP : 199105092022032013

Banjarmasin, 10 Desember 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.

NIP 197109121997022001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka

Banjarmasin, 28 November 2025



Henny Maysa Hayati

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI KELAS XI SMAN 13 BANJARMASIN**

**Henny Maysa Hayati**

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum pada remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XI SMAN 13 Banjarmasin. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional pada 95 siswi yang dipilih melalui proportional random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner kebiasaan sarapan pagi yang telah diuji validitas ( $r$  hitung  $> 0,361$ ) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha = 0,804), serta pengukuran kadar hemoglobin menggunakan hemoglobinometer portable melalui metode finger prick. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58,9% siswi memiliki kebiasaan sarapan buruk, 41,1% baik, sedangkan kejadian anemia ditemukan pada 22,1% siswi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan kejadian anemia ( $p = 0,415$ ). Kesimpulannya, kebiasaan sarapan pagi tidak berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada siswi kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.

**Kata-kata kunci:** kebiasaan sarapan pagi, kejadian anemia, siswi

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND THE INSIDENCE OF ANEMIA AMONG 11<sup>TH</sup> GRADE FEMALE STUDENTS AT SMAN 13 BANJARMASIN***

**Henny Maysa Hayati**

*Anemia is a common health problem among adolescent girls and may be influenced by breakfast habits. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and the incidence of anemia among 11th-grade female students at SMAN 13 Banjarmasin. An analytic observational study with a cross-sectional approach was conducted on 96 students selected through proportional random sampling. Research instruments included a validated ( $r > 0.361$ ) and reliable (Cronbach's Alpha = 0.804) breakfast habits questionnaire and hemoglobin measurement using a portable hemoglobinometer via finger prick. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test at  $\alpha = 0.05$ . Results showed that 58.9% of students had poor breakfast habits, 41.1% had good habits, and 22.1% were anemic. The Chi-Square test indicated no significant relationship between breakfast habits and anemia ( $p = 0.415$ ). In conclusion, breakfast habits were not significantly associated with anemia among 11th-grade female students at SMAN 13 Banjarmasin. Keywords: Anemia, Breakfast Habits, Adolescent Girls, Hemoglobin, SMAN 13 Banjarmasin*

**Keywords:** *breakfast habits, insidence of anemia, female student*

## KATA PENGATAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI KELAS XI SMAN 13 BANJARMASIN”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCAM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordiantor Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Farida Heriyani, MPH. dan Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCAM dan Wahyuni, S.Kep., Ns., ,M.Kes yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Seluruh Staf dan pihak UKS SMAN 13 Banjarmasin, yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian serta memberikan izin dalam pengambilan data.
6. Kepada cinta pertama dan panutanku, Almarhum Ayah Muhammad Yasin, sosok yang paling ku rindukan. Walau ayah hanya sempat menemani hingga penulis duduk semester 2, tetapi selama hidupnya telah menjadi sosok panutan, sumber semangat dan inspirasi yang tidak tergantikan. Doa-doa Ayah, didikan dan nilai-nilai kehidupan yang Ayah tanamkan akan selalu hidup dalam diri penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan yang layak yang Ayah berikan selama hidup. Semoga Allah SWT menempatkan Ayah di tempat terbaik di sisi-Nya, dan semoga setiap keberhasilan ini menjadi amal jariyah untuk Al-Fatihah untukmu, Ayah.
7. Kepada Ibu Tercinta, sosok luar biasa yang selalu hadir dalam doa, semangat dan pengorbanan tanpa henti. Terimakasih telah mengorbankan waktu, tenaga dan upaya untuk kehidupan anak-anaknya, menggantikan peran ayah menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua hebat yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan umur panjang untuk Ibu, agar selalu bisa menikmati hasil dari perjuangan panjang yang penuh cinta dan kesabaran.
8. Kepada rekan peneliti saya, Rieka Iriyanti Puteri dan Siti Aisyah, terima kasih atas waktu, tenaga, dan pikiran yang kalian berikan selama proses penyusunan skripsi ini.

9. Untuk teman-teman. yaitu Rieka, Aisyah, Alia, Rakey, Diva , Mareta, Fitriana, Jeje, dan Rain terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan tawa yang selalu diberikan dan bantuan selama kuliah hingga penyusunan skripsi.
10. Kepada sahabat saya Laili Rahmatika, terima kasih atas dukungan dan kebaikan yang sangat berarti bagi saya.
11. Kepada diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, berusaha, dan terus percaya kepada takdir Allah SWT. Semoga setiap langkah yang telah dilalui menjadi pengingat bahwa usaha dan kesabaran tidak pernah sia-sia

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, November 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Anemia.....	8
B. Sarapan Pagi.....	14
<b>BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	18
A. Landasan Teori.....	18
B. Hipotesis .....	22
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	23

A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Instrumen Penelitian .....	25
D. Variabel Penelitian .....	28
E. Definisi Operasional .....	28
F. Prosedur Penelitian .....	29
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	31
H. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	32
I. Cara Analisis Data.....	33
J. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>44</b>
A. Simpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMAN 13 Banjarmasin.....	5
4.1	Kisi-kisi Kuesioner Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	27
4.2	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	28
4.3	Uji Reliabilitas Instrumen Penelitiaan.....	31
4.4	Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	32
5.1	Distribusi Umur Responden pada Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	35
5.2	Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Responden dari Setiap Butir Pertanyaan Kebiasaan Sarapan Pagi.....	36
5.2	Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	37
5.3	Distribusi Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	39
5.4	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
3.1	Kerangka Teori Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	21
3.2	Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	22
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas XI SMAN 13 Banjarmasin.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Laik Etik .....	54
2. Surat Izin Penelitian .....	55
3. Hasil Uji Validitas Kuesioner.....	57
4. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	58
5. Lembar Isian Data Penelitian.....	59
6. Jumlah Populasi.....	60
7. Perhitungan Jumlah Responden .....	60
8. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek Penelitia.....	61
9. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden dan Tanda Tangan Orang Tua/Wali .....	63
10. Kuesioner Kebiasaan Sarapan Pagi .....	64
11. Tabulasi Hasil Data Penelitian .....	66
12. Analisis Univariat.....	69
13. Analisis Bivariat.....	70
14. Dokumentasi Penelitian.....	71