

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEPATUHAN  
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN  
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI  
KELAS VIII DI SMP N 4 KOTA TARAKAN**



**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**Oleh:**

**MUTIA HAIRUN NISA**

067241019

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEPATUHAN KONSUMSI  
TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA  
PUTRI KELAS VIII DI SMP N 4 KOTA TARAKAN**

Oleh :

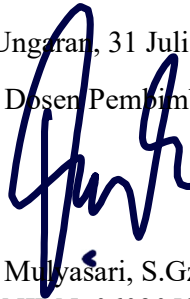
Mutia Hairun Nisa  
NIM : 067241019

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 31 Juli 2025

Dosen Pembimbing



(Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi)  
NIDN. 0603058501

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :  
**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEPATUHAN  
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN  
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI  
KELAS VIII DI SMP N 4 KOTA TARAKAN**

Disusun Oleh :  
**MUTIA HAIRUN NISA**  
**NIM.062741019**

Telah diujikan dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 7 Agustus 2025

**Tim Penguji :**  
**Ketua Penguji**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien  
NIDN. 0627038602

**Anggota/Penguji 1**



Indri Mulasari, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0603058501  
**Ketua Program Studi**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien  
NIDN. 0627038602

**Anggota/Penguji 2**



Goleh Septiar Pontang, S.Gz., M. Gizi., Dietisien  
NIDN. 0618098601

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Ns. Eko Susilo, S. Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mutia Hairun Nisa

NIM : 067241019

Program Studi : Sarjana Gizi

Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir berjudul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan”** adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Pembimbing



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0603058501

Ungaran, 31 Juli 2025



Mutia Hairun Nisa  
NIM.067241019

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Mutia Hairun Nisa

NIM : 067241019

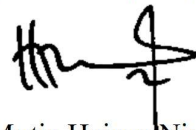
Program Study : S1 Gizi

Fakultas : Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 31 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Mutia Hairun Nisa

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. IDENTITAS DIRI :

Nama : Mutia Hairun Nisa  
Tempat/Tanggal Lahir : Tarakan, 04 Januari 1994  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Danau Jempang RT. 03 Kel. Pamusian Kec. Tarakan Tengah  
Kota Tarakan Kalimantan Utara  
Email : mutiahairunnisa.gizi12@gmail.com  
No. HP : 082155094683

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 036 Tarakan Tahun 1999 – 2005
2. SMP Negeri 7 Tarakan Tahun 2005 – 2008
3. Madrasah Aliyah Negeri Tarakan Tahun 2008 – 2011
4. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar Tahun 2012 – 2015
5. Universitas Ngudi Waluyo Semarang Tahun 2024 – Saat ini

### C. Data Orang Tua :

Nama Ayah : Usman Musa  
Nama Ibu : Siti Fatimah  
Alamat : Jl. Danau Jempang RT. 03 Kel. Pamusian Kec. Tarakan Tengah Kota  
Tarakan Kalimantan Utara

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Skripsi, Juli 2025  
MUTIA HAIRUN NISA  
067241021

**Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah  
Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 4 Kota  
Tarakan**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Faktor yang berperan antara lain kebiasaan sarapan dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Remaja putri merupakan kelompok rentan karena mengalami peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan dan menstruasi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 4 Kota Tarakan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 100 responden yang dipilih secara total sampling. Data kebiasaan sarapan dan kepatuhan konsumsi TTD dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan status anemia ditentukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

**Hasil:** Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan baik (54,0%) dan kepatuhan konsumsi TTD yang tinggi (72,0%). Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia ( $p = 0,000$ ) serta antara kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia ( $p = 0,006$ ).

**Kesimpulan:** Kebiasaan sarapan dan kepatuhan konsumsi TTD berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, intervensi pencegahan anemia perlu difokuskan pada peningkatan kebiasaan sarapan bergizi seimbang dan kepatuhan konsumsi TTD secara teratur.

**Kata kunci:** kebiasaan sarapan, kepatuhan, tablet tambah darah, anemia, remaja putri.

**Ngudi Waluyo University**  
**Bachelor of Nutrition Program**  
**Faculty of Health Sciences**  
**Thesis, July 2025**  
**MUTIA HAIRUN NISA**  
**067241021**

***The Relationship Between Breakfast Habits and Adherence to Iron Tablet Consumption with the Incidence of Anemia Among Eighth-Grade Adolescent Girls at SMP N 4 Tarakan City***

**ABSTRACT**

**Background:** Anemia among female adolescents remains a public health issue in Indonesia. Factors contributing to this include breakfast habits and adherence to iron supplement tablet (IST) consumption. Adolescent girls are a vulnerable group due to increased iron requirements resulting from growth and menstruation.

**Objective:** This study aims to analyze the relationship between breakfast habits and adherence to IST consumption with the incidence of anemia among eighth-grade female adolescents at SMP Negeri 4 Tarakan City.

**Method:** This study used a cross-sectional design with a sample size of 100 respondents selected through total sampling. Data on breakfast habits and adherence to IFT consumption were collected using a questionnaire, while anemia status was determined through hemoglobin (Hb) level testing. Data analysis was performed using the chi-square test with a significance level of  $p < 0.05$ .

**Results:** Most respondents had good breakfast habits (54.0%) and high compliance with TTD consumption (72.0%). The chi-square test results showed a significant association between breakfast habits and the incidence of anemia ( $p = 0.000$ ) as well as between compliance with TTD consumption and the incidence of anemia ( $p = 0.006$ ).

**Conclusion:** Breakfast habits and iron tablet consumption adherence are significantly associated with the incidence of anemia in adolescent girls. Therefore, anemia prevention interventions should focus on improving balanced breakfast habits and regular iron tablet consumption adherence.

**Keywords:** breakfast habits, adherence, iron tablets, anemia, adolescent girls.

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *“Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 4 Kota Tarakan”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

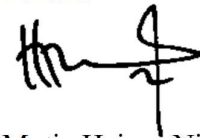
1. Bapak Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien selaku Ketua Program Studi S1 Gizi sekaligus ketua penguji, yang telah memberikan kritik, masukan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini
3. Ibu Indri Mulasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing sekaligus penguji 1, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M. Gizi., Dietisien selaku penguji 2, yang telah memberikan kritik, masukan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staf Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan bantuan selama masa perkuliahan.
6. Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswi SMP Negeri 4 Kota Tarakan yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama proses penelitian berlangsung.
7. Kedua orang tua tercinta, keluarga besar, dan sahabat-sahabat yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan moril maupun materiil kepada penulis.
8. Teman-teman seperjuangan mahasiswa RPL Gizi Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, yang senantiasa memberikan semangat, kebersamaan, dan motivasi selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, serta bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan pada umumnya.

Tarakan, Juli 2025

Penulis



Mutia Hairun Nisa

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN KESEDIAA PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum .....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Teori .....	10
1. Konsep Anemia.....	10
2. Konsep Remaja Putri.....	28
3. Tablet Tambah Darah.....	38
4. Konsep Sarapan .....	44
5. Konsep Kepatuhan.....	49

B. Kerangka Teori.....	57
C. Kerangka Konsep .....	57
D. Hipotesis.....	58
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>59</b>
A. Desain Penelitian.....	59
B. Populasi dan Sampel .....	59
C. Definisi Operasional.....	61
D. Instrumen Penelitian.....	62
E. Prosedur Penelitian.....	63
F. Etika Penelitian .....	66
G. Analisa Data .....	67
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>69</b>
A. Hasil dan Pembahasan.....	69
B. Keterbatasan Penelitian .....	88
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90

**Daftar Pustaka**

**Lampiran**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	61
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	70
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan .....	73
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah .....	76
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia.....	78
Tabel 4.5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Anemia .....	81
Tabel 4.6 Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah arah dengan Kejadian Anemia .....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	57
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	48