

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.*