

HUBUNGAN PERILAKU BREAKFAST SKIPPING DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN PLUS SUKOWONO

Marta Karizah Sejati¹, Awatiful Azza², Diyan Indriyani³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Jember

Email: martakarizah03@gmail.com¹, awatiful.azza@unmuhjember.ac.id²,
diyanindriyani@unmuhjember.ac.id³

ABSTRAK

Breakfast Skipping merupakan kebiasaan melewati sarapan yang dapat menyebabkan berkurangnya asupan zat gizi, terutama zat besi, sehingga berpotensi menurunkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian sebanyak 135 siswi dengan sampel sebanyak 101 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku *Breakfast Skipping* dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat *Easy Touch GCHb* kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Sebanyak 87 responden (86,1%) yang melakukan *Breakfast Skipping*, dan 63 responden (62,4%) memiliki kadar hemoglobin rendah. Hasil uji *Spearman's Rho* menunjukkan nilai *p value* = 0,001 dengan koefisien korelasi $r = -0,382$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan menggambarkan hubungan yang lemah dengan arah negatif. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai pentingnya kebiasaan sarapan sebagai salah satu strategi pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: *Breakfast Skipping*, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri.

ABSTRACT

*Skipping breakfast is a habit that can lead to reduced nutrient intake, particularly iron, and thus has the potential to lower hemoglobin levels in adolescent girls. This study employed a correlational research design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 135 female students, with a sample of 101 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire on breakfast-skipping behavior and hemoglobin level measurements using the Easy Touch GCHb device, then analyzed using Spearman's Rho test with a significance level of $\alpha \leq 0.05$. A total of 87 respondents (86.1%) skipped breakfast, and 63 respondents (62.4%) had low hemoglobin levels. The results of the Spearman's Rho test showed a *p-value* of 0.001 with a correlation coefficient of $r = -0.382$, indicating a significant but weak negative correlation. The implications of this study are expected to serve as a basis for healthcare workers, particularly nurses, in enhancing promotive and preventive efforts through education on the importance of the habit of eating breakfast as one of the strategies for preventing anemia in adolescent girls.*

Keywords: *Breakfast Skipping, Hemoglobin Level, Female Adolescents.*

PENDAHULUAN

Konsumsi sarapan secara teratur merupakan bagian dari perilaku hidup sehat yang berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi dan menyediakan energi untuk mendukung fungsi fisik serta kognitif (Sincovich et al., 2022). Sarapan secara luas diakui sebagai komponen fundamental dari kebiasaan makan sehat, terutama bagi remaja. Sarapan bergizi, didefinisikan sebagai sarapan yang menyediakan energi dan nutrisi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan, mendukung manajemen berat badan, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan fungsi kognitif. Meskipun manfaatnya telah diketahui, melewatkan sarapan tetap menjadi perilaku tidak sehat yang umum dan terus-menerus di kalangan remaja, dengan banyak yang melanjutkan kebiasaan tersebut hingga dewasa. Meskipun tingkat konsumsi sarapan telah menunjukkan beberapa peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, banyak penelitian terus melaporkan hubungan antara melewatkan sarapan dan berbagai masalah kesehatan.

Menurut (Teferi et al., 2025) secara global, prevalensi *Breakfast Skipping* di kalangan remaja berkisar antara 0,7% (di Jepang) dan 94% (di Portugal). Di berbagai negara dengan tingkat pendapatan rendah dan menengah, angka prevalensi melewatkan sarapan berkisar antara 23% dan 38%. Lebih lanjut, studi yang dilakukan di berbagai wilayah di Etiopia melaporkan bahwa angka *Breakfast Skipping* berkisar antara 20% dan 42%. Sedangkan menurut (De Souza et al., 2021) *Breakfast Skipping* di kalangan remaja berkisar antara 1,3 hingga 74,7% di seluruh dunia. Perilaku *Breakfast Skipping* di Indonesia cukup tinggi, terutama pada remaja, dengan angka bervariasi antara 16,9% hingga 59% pada anak usia sekolah dan 31,2% pada orang dewasa secara umum. Menurut data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPK) Kementerian Kesehatan RI, prevalensi nasional mencapai sekitar 29,8%, yang berarti hampir seluruh responden dalam penelitian tersebut melewatkan sarapan. Pada remaja usia 11-19 tahun, UNICEF melaporkan 44,6% tidak sarapan, sementara belajar lokal di SMA Jakarta menunjukkan rentang 25-55% siswa memiliki kebiasaan ini.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap perilaku melewatkan sarapan adalah kurangnya pengetahuan mengenai manfaat sarapan bagi kesehatan serta keterbatasan waktu di pagi hari. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui peningkatan edukasi gizi menjadi solusi yang penting untuk mendorong remaja membiasakan diri mengonsumsi sarapan pagi secara teratur. Edukasi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya sarapan dalam menjaga kecukupan zat gizi dan mempertahankan kadar hemoglobin

yang optimal. Dengan memahami hubungan antara perilaku *Breakfast Skipping* dan kadar hemoglobin, intervensi yang lebih terarah dapat dirancang sebagai bagian dari strategi pencegahan anemia pada remaja putri. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini difokuskan pada “Hubungan Perilaku *Breakfast Skipping* dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI yang berada di SMAN Plus Sukowono dengan jumlah 135 siswa. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga mendapatkan hasil yaitu sekitar 101 responden. pemilihan sampel dilaksanakan dengan mengacu pada teknik *purposive sampling*, yang menghasilkan keterlibatan sebanyak 101 remaja perempuan yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN Plus Sukowono dan direncanakan berlangsung selama satu bulan antara bulan Mei sampai Juni 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui pembagian kuisioner *Breakfast Skipping* dan pengecekan Hb dengan alat GCHB *easy touch*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi usia dan kelas remaja putri, siklus menstruasi remaja putri, dan diagnosis anemia remaja putri. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara perilaku *Breakfast Skipping* dengan kadar hemoglobin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perilaku *Breakfast Skipping* Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Kelas Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)

Kelas	f	%
10	61	60,4
11	40	39,6
Total	101	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berasal dari kelas 10, yaitu sebanyak 61 responden (60,4%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswi kelas 10.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Perilaku *Breakfast Skipping* Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Usia Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)

Usia	f	%
15 Tahun	5	4,95
16 Tahun	47	46,53
17 Tahun	36	35,64
18 Tahun	13	12,87
Total	101	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa remaja putri di SMAN Plus Sukowono paling banyak berusia 16 tahun yaitu sebanyak 47 (46,53%) remaja putri.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Perilaku *Breakfast Skipping* Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)

Kategori	f	%
Teratur	75	74,3
Tidak teratur	26	25,7
Total	101	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja putri dalam penelitian ini sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 75 responden (74,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN Plus Sukowono memiliki siklus menstruasi yang teratur.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku *Breakfast Skipping* Dengan Kadar Hemoglobin Berdasarkan Status Terdiagnosa Anemia Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)

Kategori	f	%
Iya	96	95
Tidak	5	5
Total	101	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi status terdiagnosis anemia, diketahui bahwa dari 101 responden, sebagian besar tidak pernah terdiagnosis anemia, yaitu sebanyak 96 responden (95,0%).

b. Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan Perilaku *Breakfast Skipping* Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)

Variabel	<i>p value</i>	<i>r</i>
Perilaku <i>Breakfast Skipping</i> Kadar Hemoglobin	0,001	0,382

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara perilaku *Breakfast Skipping* dengan kadar hemoglobin, diketahui bahwa sebanyak 87 (86,1%) responden yang melakukan *Breakfast Skipping*, dan sebanyak 63 responden (62,4%) memiliki kadar hemoglobin rendah. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *Breakfast Skipping* memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar hemoglobin remaja, ditunjukkan oleh nilai *p value* = 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Nilai $r = -0,382$ menggambarkan hubungan yang lemah dengan arah negatif, sehingga semakin sering remaja melewatkan sarapan, kadar hemoglobinnya cenderung lebih rendah.

Pembahasan

a. Perilaku *Breakfast Skipping*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan *Breakfast Skipping*, sedangkan hanya sebagian kecil yang tidak melakukan *Breakfast Skipping*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan masih menjadi perilaku yang umum pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono. Tingginya kecenderungan tersebut mengindikasikan bahwa sarapan belum menjadi bagian dari kebiasaan makan sehari-hari.

Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu pada pagi hari karena terburu-buru berangkat ke sekolah, kebiasaan bangun terlambat, rendahnya nafsu makan pada pagi hari, serta keinginan menjaga berat badan dengan mengurangi frekuensi makan. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan asupan energi dan zat gizi penting, terutama zat besi, protein, vitamin B₁₂, dan asam folat, menjadi tidak

optimal sehingga berpotensi memengaruhi status kesehatan remaja putri (Sayed & Nagarajan, 2022).

Selain dipengaruhi oleh faktor individu, kebiasaan tersebut juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah yang belum sepenuhnya mendukung pembiasaan sarapan sebelum memulai aktivitas. Mempertimbangkan bahwa remaja putri memerlukan asupan zat gizi dalam jumlah yang lebih besar guna mendukung proses pertumbuhan serta menggantikan cadangan zat besi yang hilang selama masa menstruasi (Eli-Cophie et al., 2024), maka perilaku melewatkan sarapan hendaknya memperoleh perhatian serius.

Dengan demikian, upaya edukasi yang menyoroti urgensi sarapan dengan komposisi gizi seimbang menjadi suatu kebutuhan yang mendesak, dukungan keluarga dalam menyediakan sarapan, serta promosi kesehatan di lingkungan sekolah agar kebiasaan sarapan dapat ditingkatkan sehingga risiko gangguan kesehatan, termasuk anemia, dapat diminimalkan.

b. Kadar Hemoglobin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN Plus Sukowono memiliki kadar hemoglobin yang berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang berisiko mengalami anemia. Rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, pola makan yang kurang baik, rendahnya asupan zat besi, serta kebiasaan melewatkan sarapan (Azza & Wardhana, 2021). Kondisi tersebut dapat menyebabkan terganggunya pembentukan hemoglobin.

Tingginya proporsi remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah di SMAN Plus Sukowono tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan kombinasi dari meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa remaja, kehilangan darah akibat menstruasi, serta kebiasaan makan yang kurang baik, terutama perilaku *Breakfast Skipping* yang banyak ditemukan pada penelitian ini.

Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup, proses pembentukan hemoglobin dapat terganggu sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Althunibat et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif berupa edukasi gizi, pembiasaan sarapan

sehat, peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi, serta pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala pada remaja putri.

c. Hubungan Perilaku *Breakfast Skipping* Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN Plus Sukowono

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *Breakfast Skipping* dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *p-value* yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa perilaku *Breakfast Skipping* memiliki hubungan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku *Breakfast Skipping* dengan kadar hemoglobin termasuk dalam kategori lemah dengan arah hubungan negatif.

Secara fisiologis, sarapan merupakan waktu makan yang berperan dalam memenuhi sebagian kebutuhan energi dan zat gizi harian (Peltzer & Pengpid, 2020). Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan berkurangnya asupan zat besi dan zat gizi lain yang dibutuhkan dalam proses eritropoiesis. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan gizi pada waktu makan lainnya, pembentukan hemoglobin dapat terganggu sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Heo et al., 2021).

Menurut peneliti, meskipun hubungan yang ditemukan tergolong lemah, perilaku *Breakfast Skipping* tetap merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Kekuatan hubungan yang tidak terlalu besar menunjukkan bahwa kadar hemoglobin tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti, status gizi, konsumsi tablet tambah darah, penyakit infeksi, serta kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia pada remaja putri tidak cukup hanya dengan membiasakan sarapan, tetapi juga perlu disertai penerapan pola makan bergizi seimbang, pemenuhan kebutuhan zat besi, serta edukasi mengenai pencegahan anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *Breakfast Skipping* pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono sebagian besar berada pada kategori rendah. Selain itu, kadar hemoglobin remaja putri di SMAN Plus Sukowono mayoritas berada pada kategori

normal. Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *Breakfast Skipping* dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono.

Remaja putri disarankan membiasakan diri untuk sarapan setiap hari dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran sebagai upaya menjaga kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Selain itu, sekolah diharapkan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan dan pencegahan anemia serta bekerja sama dengan puskesmas dalam pelaksanaan skrining kadar hemoglobin dan program pemberian tablet tambah darah secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Althunibat, O. Y., Saghir, S. A. M., Aladaileh, S. H., & Rawadieh, A. (2023). The impact of weight loss diet programs on anemia, nutrient deficiencies, and organ dysfunction markers among university female students: A cross-sectional study. *Electronic Journal of General Medicine*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.29333/ejgm/12675>
- Azza, A., & Wardhana, D. I. (2021). Empowerment of Integrated Health Post Cadres through Fish Nugget Processing to Prevent Anemia in Pregnant Women. *Community Development Journal*, 5(2), 245–250. <https://doi.org/10.33086/cdj.v5i2.2065>
- De Souza, M. R., Neves, M. E. A., Souza, A. de M., Muraro, A. P., Pereira, R. A., Ferreira, M. G., & Rodrigues, P. R. M. (2021). Skipping breakfast is associated with the presence of cardiometabolic risk factors in adolescents: Study of Cardiovascular Risks in Adolescents - ERICA. *British Journal of Nutrition*, 126(2), 276–284. <https://doi.org/10.1017/S0007114520003992>
- Eli-Cophie, D., Apprey, C., & Annan, R. A. (2024). Anemia Predicts Physical Fitness Among Adolescent Athletes in Ghana. *Health Science Reports*, 7(12), 2–11. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70243>
- Heo, J., Choi, W. J., Ham, S., Kang, S. K., & Lee, W. (2021). Association between *Breakfast Skipping* and metabolic outcomes by sex, age, and work status stratification. *Nutrition and Metabolism*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12986-020-00526-z>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2020). Skipping breakfast and its association with health risk behaviour and mental health among school-going adolescents in Curaçao: A cross-sectional national study. *Adolescence in Curaçao*, 171–183.

- Sayed, S. F., & Nagarajan, S. (2022). Haemoglobin status to determine nutritional anaemia and its association with *Breakfast Skipping* and BMI among nursing undergraduates of Farasan Island, KSA. *Journal of Nutritional Science*, 11(7), 1–11.
<https://doi.org/10.1017/jns.2022.33>
- Sincovich, A., Moller, H., Smithers, L., Brushe, M., Lassi, Z. S., Brinkman, S. A., & Gregory, T. (2022). Prevalence of *Breakfast Skipping* among children and adolescents: a cross-sectional population level study. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12887-022-03284-4>
- Teferi, N., Wilfong, T., Firdisa, D., Berihun, S., & Hawulte, B. (2025). Breakfast consumption patterns and associated factors among adolescent high-school students in Tullo District, Eastern Ethiopia. *Plos One*, 20(8 August), 1–15.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329608>