

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN
DENGAN KADAR HEMOGLOBIN (HB)
PADA USIA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Analisis
Kesehatan**



**Titim Patimah
11035122041**

**PROGRAM STUDI DIJILAH ANALIS KESEHATAN/TLM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

ABSTRAK

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Tidak Sarapan Dengan Kadar Hemoglobin (Hb)
Pada Usia Remaja

Titim Patimah

DIII Analis Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada

Abstrak

Kadar hemoglobin (Hb) yang optimal sangat penting bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan dan fungsi kognitif. Sarapan berperan sebagai sumber utama asupan energi dan zat gizi, termasuk zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kadar hemoglobin pada remaja usia 16–19 tahun. Penelitian dilakukan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* pada 30 responden. Data diperoleh melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar Hb menggunakan metode sianmethemoglobin. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada remaja yang rutin sarapan adalah 12,993 g/dL, sedangkan yang tidak sarapan sebesar 10,627 g/dL. Uji statistik Chi Square menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,255$ ($p < 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan tidak berhubungan signifikan dengan kadar hemoglobin pada remaja. Sarapan dengan gizi seimbang disarankan untuk mencegah anemia dan menunjang kesehatan remaja secara umum.

Kata Kunci: Hemoglobin, sarapan, remaja

Abstract

Optimal hemoglobin (Hb) levels are essential for adolescents to support growth and cognitive function. Breakfast plays a key role as a major source of energy and nutrients, including iron, which is vital for hemoglobin synthesis. This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and hemoglobin levels in adolescents aged 16–19 years. The research used a descriptive method with a cross-sectional approach involving 30 respondents. Data were collected through questionnaires and Hb examination using the cyanmethemoglobin method. The results showed that the average Hb level among adolescents who regularly had breakfast was 12.993 g/dL, while those who skipped breakfast had an average of 10.627 g/dL. The Chi square test showed a significant value of $p = 0,255$ ($p < 0.05$). This means there was no significant relationship between the two groups. It can be concluded that breakfast habits are not significantly related to hemoglobin levels in adolescents. A balanced breakfast is recommended to prevent anemia and support the general health of adolescents.

Key word : Hemoglobin, breakfast, adolescents