

JENIS ARTIKEL

Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021"

Nada Syifa¹, Zubir², Teuku Ilhami Surya Akbar³

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh¹
Departemen Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh²
Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh³

Email korespondensi: teukuilhami@unimal.ac.id

Abstrak:

Pendahuluan : Anemia merupakan masalah kesehatan yang masih sering dijumpai pada masyarakat Indonesia. Secara langsung anemia dapat terjadi karena adanya perdarahan sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin darah menurun, sedangkan secara tidak langsung dapat diakibatkan oleh perilaku makan, status gizi, sosial ekonomi dan pengetahuan. Perilaku makan yang tidak baik adalah melewati sarapan maupun mengonsumsi makanan bersamaan dengan teh/kopi. Teh/kopi mengandung tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Perilaku tersebut banyak ditemui pada kalangan dewasa muda terutama mahasiswa baik karena *lifestyle* maupun kondisi lain. **Tujuan Penelitian** : Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021. **Metode**: Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan uji *Spearman* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 165 sampel yang berasal dari angkatan 2019, 2020, 2021. **Hasil** : Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan sebesar 30,3% responden masih memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik dan sebesar 24,2% responden menderita anemia. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin ($p=0,000$). **Kesimpulan** : Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tidak baik kebiasaan sarapan maka akan semakin rendah kadar hemoglobin mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh angkatan 2019-2021.

Kata kunci : sarapan, kadar hemoglobin, mahasiswa

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak ditemukan di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun di negara maju. WHO menyebutkan bahwa anemia termasuk dalam 10 masalah kesehatan terbesar di zaman modern.¹ Menurut WHO 2015, kejadian anemia di dunia diperkirakan sebanyak 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia. Angka tertinggi anemia terdapat di benua Afrika sebesar 44,4%, benua Asia sebesar 25%-33% dan terendah terdapat di benua Amerika Utara sebanyak 7,6%.² Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia sebesar 32%, hal tersebut menandakan bahwa terdapat 3-4 dari 10 remaja menderita anemia.³ Penelitian yang dilakukan oleh Zubir (2018) pada remaja putri SMK Kesehatan Assyifa *School* Banda Aceh yang berjumlah 65 responden menunjukkan sebanyak 40,0% menderita anemia ringan, 44,6% menderita anemia sedang, dan 15,4% menderita anemia berat.⁴ Anemia mengakibatkan darah tidak cukup untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Apabila oksigen yang diperlukan tidak mencukupi dapat menyebabkan daya tahan fisik menurun sehingga lebih mudah terserang penyakit yang dapat berdampak terhadap produktivitas sehari-hari.¹ Salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia adalah status gizi.⁵ Status gizi yang baik salah satunya dapat dicapai dari pola makan yang baik. Salah satu contoh pola makan yang baik adalah melakukan sarapan. Sarapan yang berkualitas baik adalah sarapan yang mengandung unsur gizi yang diperlukan tubuh untuk proses

perkembangan. Sarapan mampu memenuhi sekitar 30% kebutuhan asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh, sehingga ketika melewatkan sarapan menandakan telah kehilangan sepertiga asupan gizi yang diperlukan tubuh.⁶

Sarapan dapat mempercepat proses metabolisme terutama dalam menghasilkan energi, sehingga apabila energi berkurang maka tubuh akan memakai protein sebagai energi.⁷ Apabila tubuh kekurangan protein dapat menyebabkan terganggunya proses transport zat besi dari saluran cerna ke seluruh jaringan tubuh terutama tulang belakang untuk pembentukan hemoglobin sehingga dapat menurunkan kadar hemoglobin. Selain itu, perubahan bentuk *ferris* menjadi *ferro* (bentuk aktif zat besi) terjadi pada keadaan lambung yang asam.⁸ Kekosongan lambung pada saat istirahat mengakibatkan keadaan lambung menjadi lebih asam sehingga ketika mengonsumsi zat besi di pagi hari maka penyerapan zat besi akan menjadi lebih baik yang nantinya dapat digunakan untuk pembentukan hemoglobin.⁹

Melewatkan sarapan tidak dapat menggantikan kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi hariannya yang berperan dalam proses fisiologis tubuh salah satunya adalah pembentukan hemoglobin.⁶ Penelitian yang dilakukan Nurhayati *et al.*, (2020) mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia. Hubungan tersebut bersifat positif yaitu semakin sering

seseorang melakukan sarapan pagi maka semakin kecil kemungkinan terjadinya anemia.¹⁰ Hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Cerdasari (2022) yang mengatakan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kadar hemoglobin. Meskipun begitu, pada penelitian ini ditemukan terdapat kecenderungan bahwa responden dengan kadar Hb yang tinggi mengonsumsi energi, zat besi, dan vitamin C dalam jumlah yang lebih banyak.¹¹

Mengingat bahwa kejadian anemia masih banyak dijumpai di Indonesia serta kebiasaan mengonsumsi teh maupun kopi sudah menjadi kebiasaan masyarakat Indonesia maka dari itu peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Cross sectional*/potong lintang. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah 165 sampel dari tiga angkatan yaitu angkatan 2019-, 2020, 2021. Uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan hasil uji $0,000 < 0,05$ artinya data tidak berdistribusi normal. Uji statistik menggunakan uji Korelasi *Spearman*.

Penelitian ini telah mendapatkan lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan No.004/KEPK/FKUNIMAL-RSUCM/2022

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan menggunakan 2 uji analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menentukan distribusi frekuensi dari masing-masing karakteristik (usia, jenis kelamin, angkatan), gambaran perilaku sarapan, dan gambaran kadar hemoglobin mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021.

Analisis bivariat digunakan untuk menentukan hubungan kedua variabel, yaitu hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	53	32,1
Perempuan	112	67,9
Usia		
18	11	6,7
19	36	21,8
20	50	30,3
21	51	30,9
22	14	8,5
23	3	1,8
Angkatan		
2019	56	33,9
2020	53	32,1
2021	56	33,9
Total	165	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Malikussaleh angkatan 2019-2021. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 67,9% (112 responden). Berdasarkan tabel menunjukkan mayoritas

responden berusia 21 dengan persentase 30,9% (51 responden). Karakteristik berdasarkan angkatan didapatkan mayoritas responden berasal dari angkatan 2019 dan 2021 dengan persentase 33,9% sebanyak 56 responden.

Tabel 2 Gambaran Perilaku Sarapan Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Kebiasaan Sarapan		Total
	Baik	Tidak Baik	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	41 (24,8%)	12 (7,3%)	53 (32,1%)
Perempuan	74 (44,8%)	38 (23,0%)	112 (67,9%)
Usia			
18	9 (5,5%)	2 (1,2%)	11 (6,7%)
19	29 (17,6%)	7 (4,2%)	36 (21,8%)
20	37 (22,4%)	13 (7,9%)	50 (30,3%)
21	28 (17 %)	23 (13,9%)	51 (30,9%)
22	10 (6,1%)	4 (2,4%)	14 (8,5%)
23	2 (1,2%)	1 (0,6%)	3 (1,8%)
Angkatan			
2019	30 (18,2%)	26 (15,8%)	56 (33,9%)
2020	41 (24,8%)	12 (7,3%)	53 (32,1%)
2021	44 (26,7%)	12 (7,3%)	56 (33,9%)
Total	115 (69,7%)	50 (30,3%)	165 (100%)

Tabel 2 menunjukkan gambaran perilaku sarapan berdasarkan karakteristik responden. Berdasarkan tabel tersebut dijumpai mayoritas kebiasaan sarapan responden laki-laki memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan persentase 24,8% (41 responden), karakteristik responden pada perempuan mayoritas memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan

persentase 44,8% (74 responden). Karakteristik berdasarkan usia, mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Karakteristik berdasarkan angkatan, mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik.

Tabel 3 menunjukkan gambaran kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik responden. Berdasarkan tabel tersebut

dijumpai mayoritas responden laki-laki tidak menderita anemia dengan persentase 30,9% (51 responden) dan berdasarkan jenis kelamin perempuan didapatkan mayoritas

responden tidak menderita anemia dengan persentase 44,8% (74 responden).

Tabel 3 Gambaran Kadar Hemoglobin Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Kadar Hb		Total
	Tidak Anemia	Anemia	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	51(30,9%)	2 (1,2%)	53 (32,1%)
Perempuan	74 (44,8%)	38 (23%)	112 (67,9%)
Usia			
18	9 (5,5%)	2 (1,2%)	11 (6,7%)
19	28 (17%)	8 (4,8%)	36 (21,8%)
20	44 (26,7%)	6 (3,6%)	50 (30,3%)
21	33 (20%)	18 (10,9%)	51 (30,9%)
22	9 (5,5%)	5 (3%)	14 (8,5%)
23	2 (1,2%)	1 (0,6%)	3 (1,8%)
Angkatan			
2019	35 (21,2%)	21 (12,7%)	56 (33,9%)
2020	44 (26,7%)	9 (5,5%)	53 (32,1%)
2021	46 (27,9%)	10 (6,1%)	56 (33,9%)
Total	125 (75,8%)	40 (24,2%)	165 (100%)

Berdasarkan karakteristik usia responden terhadap kadar Hb, didapatkan pada usia 18 tahun mayoritas tidak anemia sebanyak 9 responden (5,5%), usia 19 tahun mayoritas tidak anemia sebanyak 28 responden (17%), usia 20 tahun mayoritas tidak anemia sebanyak 44 responden (26,7%), usia 21 tahun mayoritas tidak anemia sebanyak 33 responden (20%), usia 22 tahun mayoritas tidak anemia sebanyak 9 responden (5,5%)

dan usia 23 tahun mayoritas tidak anemia sebanyak 2 responden (1,2%). Berdasarkan karakteristik angkatan terhadap kadar Hb, didapatkan pada angkatan 2019 mayoritas tidak anemia sebanyak 35 responden (21,2%), angkatan 2020 mayoritas tidak anemia sebanyak 44 responden (26,7%), dan angkatan 2021 mayoritas tidak anemia sebanyak 46 responden (27,9%).

Tabel 4 Crosstab Kebiasaan Sarapan Terhadap Kadar Hemoglobin

Kebiasaan Sarapan	Kadar Hemoglobin		Total
	Tidak Anemia	Anemia	
Baik	99 (60%)	16 (9,7%)	115 (69,7%)
Tidak Baik	26 (15,8%)	24 (14,5%)	50 (30,3%)
Total	125 (75,8%)	40 (24,2%)	165 (100%)

Berdasarkan tabel 4 dijumpai terdapat 60% (99 responden) yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan tidak menderita anemia, terdapat 9,7% (16 responden) yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik tetapi menderita anemia. Berdasarkan tabel juga dapat dilihat terdapat 15,8% (26 responden) yang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik dan tidak menderita anemia, serta terdapat 14,5% (24 responden) yang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik namun menderita anemia.

Analisis Bivariat

Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 165 sampel (>100) sehingga digunakan uji normalitas dengan menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* yang bertujuan untuk

mengetahui apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pada uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) artinya data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan Uji Korelasi *Spearman* untuk melihat hubungan kedua variabel.

Tabel 5 menunjukkan hasil uji analisis bivariat dengan menggunakan Uji Korelasi *Spearman*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai signifikan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin pada responden yang diteliti. Berdasarkan tabel diatas juga dapat dilihat nilai korelasi sebesar +0,366 yang menandakan korelasi sedang.

Tabel 5 Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kadar Hemoglobin

Variabel	N	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Kebiasaan Sarapan	165		
Kadar Hb	165	0,000	+0,366

DISKUSI

Gambaran Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh angkatan 2019-2021 yang berjumlah 165 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas usia responden berusia 21 dengan persentase 30,9% sebanyak 51 responden. Pada penelitian ini juga dapat dilihat gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 67,9% sebanyak 112 responden. Karakteristik berdasarkan angkatan didapatkan mayoritas responden berasal dari angkatan 2019 dan 2021 dengan persentase 33,9% sebanyak 56 responden. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh perbedaan jumlah sampel berdasarkan karakteristik usia, yaitu usia 18 tahun sebesar 6,7%, usia 19 tahun sebesar 21,8%, usia 20 tahun sebesar 30,3%, usia 21 tahun sebesar 30,9%, usia 22 tahun sebesar 8,5% dan usia 23 tahun sebesar 1,8%. Perbedaan usia yang bervariasi tersebut diperoleh karena pengambilan sampel diambil dari angkatan yang berbeda, yaitu angkatan 2019, 2020, dan 2021. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Hulukati *et al.*, (2018) yang memaparkan bahwa pada umumnya mahasiswa memiliki rentang usia 18-25 tahun. Hal tersebut karena mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja

menuju dewasa sehingga umumnya memiliki rentang usia tersebut.¹²

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh perbedaan jumlah sampel berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas sampel pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebesar 67,9% (112 responden) sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 32,1% (53 responden). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duwit *et al.*, (2019) yang melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Papua menunjukkan bahwa mayoritas sampel pada penelitian yang diteliti berjenis kelamin perempuan sebesar 71,7%, sedangkan sampel yang berjenis kelamin laki-laki hanya sebesar 28,3%.¹³

Berdasarkan hasil penelitian ini juga didapatkan mayoritas responden berasal dari angkatan 2019 dan 2021 sebesar 33,9% (56 responden), sedangkan responden yang berasal dari angkatan 2020 sebesar 32,1% (53 responden). Hasil tersebut didapatkan berdasarkan perhitungan berdasarkan jumlah keseluruhan pada masing-masing angkatan untuk mendapat sampel pada angkatan tersebut.

Gambaran Perilaku Sarapan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh gambaran perilaku sarapan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh angkatan 2019-2021 yang termasuk kedalam kategori baik sebesar 69,7% (115) responden, sedangkan yang termasuk kedalam kategori tidak baik sebesar 30,3% (20) responden. Hal tersebut

menunjukkan bahwa mayoritas responden yang diteliti memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Penelitian serupa yang pernah dilakukan oleh Putra *et al.*, (2018) yang melakukan penelitian pada mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, menunjukkan bahwa mayoritas sampel yang diteliti melakukan sarapan pagi yaitu sebesar 83% serta lebih dominan sarapan dengan makanan pokok setiap hari dan 17% lainnya sarapan dengan makanan alternatif.¹⁴

Pada penelitian ini terdapat 4 komponen untuk menilai kebiasaan sarapan yang terdiri atas ketersediaan sarapan dirumah, jenis menu sarapan, waktu sarapan dan konsumsi teh/kopi 2 jam sebelum hingga sesudah sarapan. Berdasarkan hasil penelitian dijumpai mayoritas responden masuk kedalam kategori ketersediaan sarapan dirumah tidak baik sebanyak 85 responden (51,5%), diantaranya terdapat 59 responden (35,8%) yang tidak menderita anemia dan 26 responden (15,8%) yang menderita anemia. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara ketersediaan sarapan dirumah terhadap kadar hemoglobin responden. Hal tersebut dapat terjadi karena responden membawa bekal dari rumah dan mengonsumsinya di waktu jam istirahat di kampus atau responden membeli makanan yang telah tersedia di kantin. Sebagian besar remaja meninggalkan sarapan karena tidak disiapkan, namun mereka tetap dapat melakukan sarapan ketika sudah sampai di sekolah atau kampus dengan membeli makanan yang dijual di kantin.¹⁵

Berdasarkan kategori jenis menu sarapan, terdapat mayoritas responden yang masuk

kedalam kategori baik sebanyak 128 responden (77,6%), diantaranya terdapat 105 responden (63,6%) tidak menderita anemia sedangkan 23 (13,9%) lainnya menderita anemia. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara jenis menu sarapan terhadap kadar hemoglobin responden. Sarapan pagi dapat menyumbangkan gizi sekitar 25-30%. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein sekitar 50 g dalam sehari untuk orang dewasa, maka dengan melakukan sarapan telah tercukupi sekitar 500 kalori dan 12,5 g protein dimana hal tersebut adalah jumlah yang cukup signifikan. Tidak terbiasa melakukan sarapan pagi secara terus-menerus akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga mengganggu proses fisiologis tubuh, salah satunya proses pembentukan hemoglobin.¹⁶ Berdasarkan kategori waktu makan, dijumpai mayoritas responden masuk kedalam kategori baik sebanyak 128 responden (77,6%), diantaranya terdapat 101 responden (61,2%) yang tidak anemia dan 27 (16,4%) lainnya menderita anemia. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat terdapat hubungan antara waktu makan terhadap kadar hemoglobin responden. sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan pokok serta lauk pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi hingga pukul 10 pagi untuk memenuhi kebutuhan gizi dipagi hari. Selang waktu antara pukul 07.00-09.00 pagi kinerja lambung meningkat sehingga pembentukan energi akan terjadi secara sempurna. Selain energi, keadaan lambung yang asam juga dapat mengubah *ferri* menjadi *ferro* (bentuk aktif

zat besi) lebih optimal sehingga nangtinya dapat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin darah.¹⁶

Berdasarkan kebiasaan konsumsi teh/kopi dalam periode waktu 2 jam sebelum hingga sesudah sarapan, mayoritas responden tidak mengonsumsi teh/kopi dalam periode waktu tersebut sebanyak 153 responden (92,7%), diantaranya terdapat 116 responden (70,3%) yang tidak anemia dan 37 responden (22,4%) menderita anemia. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat terdapat hubungan antara konsumsi teh/kopi dalam periode 2 jam sebelum hingga sesudah sarapan terhadap kadar Hb responden.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kebiasaan sarapan tanpa mengonsumsi teh/kopi dalam periode waktu 2 jam sebelum sampai sesudah sarapan sebagian besar tidak menderita anemia. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Royani *et al.*, (2019) yang melakukan penelitian pada remaja putri di Sekolah Putri Darul Istiqamah Kabupaten Maros menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi teh setelah makan dengan waktu konsumsi teh > 1,5 sampai 2 jam setelah makan tidak berisiko menderita anemia dengan melihat riwayat anemia sebesar (0,0%).¹⁷

Gambaran Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh gambaran kadar hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh angkatan 2019-2021 yaitu yang tidak menderita anemia sebesar 75,8% (125 responden), sedangkan yang menderita

anemia sebesar 24,2% (40 responden). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas sampel pada penelitian ini tidak menderita anemia. Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Wandasari menunjukkan bahwa mayoritas sampel yang diteliti memiliki kadar hemoglobin normal sebesar 60%.¹⁸ Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Cibro (2018) juga menunjukkan hasil yang sama, dimana mayoritas sampel yang diteliti memiliki kadar hemoglobin normal (tidak anemia) dengan persentase sebesar 75%.¹⁹

Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Angkatan 2019-2021

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan Uji Korelasi *Spearman Rank* yang dilakukan pada 165 responden, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai *p-value* <0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin responden yang diteliti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati *et al.*, (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap kejadian anemia. Hubungan tersebut bersifat positif, yaitu semakin sering seseorang melakukan sarapan maka akan semakin kecil kemungkinan terjadinya anemia.¹⁰

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Elvina yang menunjukkan dari 36 mahasiswa yang diteliti, terdapat 6 sampel yang kebiasaan sarapannya kurang baik dan terjadi penurunan kadar hemoglobin, sedangkan terdapat 30 sampel yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik menunjukkan kadar hemoglobin yang normal. Berdasarkan hasil

penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin.¹⁶

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan mayoritas sampel berusia 21 tahun dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan serta berasal dari angkatan 2019 dan 2021. Berdasarkan penelitian dijumpai sebesar 30,3% responden masih memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik dan terdapat sebesar 24,2% responden yang masih menderita anemia. Berdasarkan analisis bivariate dijumpai terdapat hubungan kebiasaan sarapan terhadap kadar hemoglobin dengan arah semakin tidak baik kebiasaan sarapan maka semakin rendah kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maharani S. Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *J Abdimas Kesehat*. 2020;2(1):1. doi:10.36565/jak.v2i1.51
2. WHO. The global prevalence of anaemia in 2011. *Who*. Published online 2015:1-48.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/177094>
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI*. 2018;53(9):1689-1699.
4. Zubir. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh. *Serambi Saintia*. 2018;6(2):12-17.
5. Indrawatiningsih Y, Hamid SA, Sari EP, Listiono H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(1):331.
doi:10.33087/jiubj.v21i1.1116
6. Afritayeni, Ritawani E, Liwanti L. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru. *J Ilmu Kebidanan*. 2019;8(1):09-29.
7. Isati, Hastono SP. Determinan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smp Negeri 22 Kota Jambi. *J Kesmas Jambi*. 2017;1(1):1-10. doi:10.22437/jkmj.v1i1.3685
8. Zuraida R, Id S, Anggraini DI, Id S. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Remaja Putri Program Studi Pendidikan Dokter. Published online 2021:1-17.
9. Eliska, Utami TN, Darma S. *Kontribusi Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi, Umur Dan Peran Fakultas Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa (Research Result)*. K-Media; 2016.
10. Nurhayati, Qariati NI, Jalpi A. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Banjarmasin Tahun 2020. *J Kesehat Masy Univ Islam Kalimantan*. Published online 2020:1-12.
11. Cerdasari C. Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi. 2022;11(1):17-25.
12. Hulukati W, Djibran MR. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor dan Prakt)*. 2018;2(1):73. doi:10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80
13. Duwit B, Findyartini A, EM NL. Hubungan antara Jenis Kelamin, Performa Akademik Mahasiswa terhadap Persepsi Lingkungan Pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Papua. Published online 2019:1-44.
14. Putra A, Syafira DN, Maulya S, Afandi A, Wahyuni S. Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif. *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2018;1(3):625-634.
15. Jiwaning Basuki. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMK

Muhammadiyah 2 Karanganyar. *skripsi Inst Teknol Sains Dan Kesehat Pku Muhammadiyah Surakarta*. Published online 2019:1-47.

16. Elviana. Gambaran Kadar Hemoglobin Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari. 2016;4(1):64-75.

17. Royani I, Irwan AA, Arifin A. Pengaruh Mengonsumsi Teh Setelah Makan terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. *UMI Med J*. 2019;2(2):20-25. doi:10.33096/umj.v2i2.22

18. WANDANSARI AED. Hubungan Asupan Protein, Vitamin C Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Gizi Its Pku Muhammadiyah Published online 2019. <http://repository.itspku.ac.id/id/eprint/2>

19. Cibro, Alida F. Gambaran Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa/I Yang Sarapan Dan Tidak Sarapan Di Jurusan Analis Kesehatan Medan. *Karta Tulis Ilm*. Published online 2018:38.