

**PERBEDAAN KUALITAS SARAPAN ANTARA MAHASISWA
ANEMIA DAN NON-ANEMIA**

AHZA MELISA



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Perbedaan Kualitas Sarapan antara Mahasiswa Anemia dan Non-anemia” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian, dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 02 Juni 2025



Ahza Melisa
P032213411042

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Perbedaan Kualitas Sarapan antara Mahasiswa
Anemia dan Non-anemia
Nama : Ahza Melisa
NIM : P032213411042

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing:

Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si



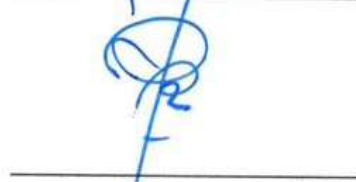
Penguji 1:

Dewi Rahayu, SP, M.Si



Penguji 2:

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes



Diketahui Oleh Ketua Jurusan Gizi

Sri Mulyani, STP, M. Si

NIP. 197801232009122002



Tanggal Ujian: 02 Juni 2025

Tanggal Lulus:

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Perbedaan Kualitas Sarapan antara Mahasiswa Anemia dan Non-anemia”. Selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau
2. Sri Mulyani, STP, M. Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau
3. Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis
4. Dewi Rahayu, SP, M.Si selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan Laporan Tugas Akhir ini
5. Alkausylari Aziz, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan Laporan Tugas Akhir ini
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau yang telah mendidik selama perkuliahan.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan doa, pengertian serta dukungan terbaik kepada penulis.
8. Teman-teman dan sahabat terkhusus Putri Andini dan khansa Muthia Aqilah yang telah menemani proses dari awal hingga akhir serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan.

Pekanbaru, 02 Juni 2025

Ahza Melisa

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER	iv
INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
RIWAYAT HIDUP.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.3.3 Ruang Lingkup penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	4
1.4.3 Manfaat Bagi Bidang Pelayanan Masyarakat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tinjauan Pustaka	5
2.1.1 Sarapan Pagi.....	5
2.1.2 Anemia	10
2.1.3 Remaja.....	17
2.2 Kerangka Konsep	20
2.3 Hipotesis	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	21
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel.....	22
3.4 Jenis dan Cara Pengambilan dan Pengumpulan Data	23
3.4.1 Pengambilan Data	23

3.4.2 Pengumpulan Data	23
3.5 Definisi Operasional	24
3.6 Pengolahan dan Analisis Data	25
3.6.1 Pengolahan Data.....	25
3.6.2 Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Riau.....	28
4.2 Usia Responden.....	29
4.3 Status Anemia	30
4.4 Kualitas Sarapan.....	31
4.5 Hubungan Perbedaan Kualitas Sarapan dengan Status Anemia	32
BAB V PENUTUP.....	36
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran.....	36
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Batasan Hemoglobin Darah	11
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari) Berdasarkan Kemenkes Tahun 2019	18
Tabel 3. Definisi Operasional Penelitian.....	25
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia	30
Tabel 5 Distribusi Status Anemia	31
Tabel 6 Distribusi Kualitas Sarapan	32
Tabel 8 Perbedaan Kualitas Sarapan antara Anemia dan Non-anemia	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	20
Gambar 2 Pengecekan Hemoglobin Mahasiswa.....	44
Gambar 3 Recall Sarapan 2 x 24 jam.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	39
Lampiran 2 kuisisioner Food Recall Sarapan	40
Lampiran 3 Form Pemeriksaan Kadar Hb Responden.....	41
Lampiran 4 SIP Dokter Umum	42
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	43
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	44
Lampiran 7 Hasil Pengecekan Kadar Hemoglobin.....	45
Lampiran 8 Master Tabel	46
Lampiran 9 Hasil Recall 2 x 24 Jam Responden	48

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Kota Kisaran pada tanggal 2 Oktober 2004 sebagai anak kedua dari pasangan Bapak Miswandi dan Ibu Marhani. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMA Negeri 2 Mandau dan berhasil diselesaikan pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Gizi jenjang Diploma III di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau. Selama menjalani pendidikan di Poltekkes Kemenkes Riau, penulis aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan. Penulis dipercaya menjabat sebagai Bendahara Umum II Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) pada periode pertama, kemudian melanjutkan tanggung jawabnya sebagai Bendahara Umum I pada periode berikutnya. Selain aktif berorganisasi, penulis juga menunjukkan prestasi akademik dengan meraih juara kelas peringkat 2 dan 3 selama masa perkuliahan. Pada tahun 2024, penulis terpilih sebagai salah satu delegasi dalam kegiatan Kongres Nasional yang diselenggarakan di Kota Malang, sebuah pengalaman yang memperluas wawasan dan memperkuat komitmen penulis terhadap pengembangan diri penulis. Penulis percaya bahwa pendidikan, pengalaman organisasi, dan kerja keras adalah kombinasi kuat dalam membentuk pribadi yang profesional dan siap berkontribusi bagi bangsa.