

ABSTRAK

AHZA MELISA. Perbedaan Kualitas Sarapan antara Mahasiswa Anemia dan Non-anemia. Dibimbing oleh Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Anemia merupakan masalah kesehatan umum di kalangan mahasiswa yang salah satunya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, termasuk sarapan dengan kualitas rendah. Sarapan bergizi berperan penting dalam mencukupi kebutuhan zat besi harian yang berfungsi dalam pembentukan hemoglobin darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas sarapan antara mahasiswa tingkat 1 yang mengalami anemia dan yang tidak anemia di Poltekkes Kemenkes Riau. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 52 mahasiswa tingkat 1 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data kualitas sarapan dikumpulkan melalui recall 2x24 jam dan dianalisis kandungan gizinya, sedangkan status anemia ditentukan berdasarkan kadar hemoglobin menggunakan alat Hb meter. Data dianalisis menggunakan uji Crosstab. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas sarapan kelompok anemia dan non-anemia. Mahasiswa anemia umumnya memiliki frekuensi sarapan yang lebih rendah, konsumsi makanan kurang bervariasi, dan kandungan zat besi yang lebih rendah. Oleh karena itu, peningkatan kualitas dan frekuensi sarapan penting sebagai strategi pencegahan anemia di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: kualitas sarapan, anemia, mahasiswa, zat besi, Poltekkes Kemenkes Riau

ABSTRACT

AHZA MELISA. A Comparative Study of Breakfast Quality Between Anemic and Non-anemic University Students. Supervised by Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Anemia is a common health issue among university students, often caused by poor dietary habits, including low-quality breakfast intake. A nutritious breakfast plays a crucial role in meeting daily iron needs, which is essential for hemoglobin formation. This study aims to examine the differences in breakfast quality between anemic and non-anemic first-year students at the Riau Health Polytechnic. This study used a cross-sectional design involving 52 first-year students selected through purposive sampling. Breakfast quality was assessed using 2x24-hour food recall and nutrient analysis, while anemia status was determined by hemoglobin levels using an Hb meter. Data were analyzed using the Crosstab test. The results showed a significant difference in breakfast quality between anemic and non-anemic students. Anemic students had lower breakfast frequency, less variety in food intake, and lower iron content. Therefore, improving breakfast quality and frequency is essential as a preventive strategy against anemia among students.

Keywords: breakfast quality, anemia, students, iron, Poltekkes Kemenkes Riau