

## Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dan Kejadian Anemia terhadap Prestasi Belajar Remaja Putri di SMPN 5 Satu Atap Pangururan Tahun 2022

Rindu Riama Pandiangan<sup>1</sup>, Nettietalia Br Brahmana<sup>2</sup>, Yenni Gustiani Tarigan<sup>3</sup>, Evawani Silitonga<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Sari Mutiara Medan  
Jl. Kapten Muslim NO. 79 Medan 20123 Telp (061)-8476769  
Email: [rindupandiangan01@gmail.com](mailto:rindupandiangan01@gmail.com), [brahmanetti@gmail.com](mailto:brahmanetti@gmail.com)

### Abstrak

Prestasi belajar adalah sebuah informasi mengenai tingkat kemampuan dan keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran. Kebiasaan remaja yang tidak sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan terjadinya anemia pada remaja putri yang dapat menurunkan konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi belajar. Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan data dengan cara pembagian kuesioner, melihat kadar HB dengan Uji metode digital, serta nilai raport siswi. Analisa data dengan *Chi-Square*. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dan hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar di peroleh bahwa hasil  $H_a$  diterima dengan nilai  $p=0,00$ , menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungankebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dan hubungan kejadian anemia terhadap prestasi belajar.

Kata kunci: **Kebiasaan sarapan pagi, Kejadian Anemia, Prestasi belajar.**

### Abstract

*Learning achievement is an information on the level of ability and success in learning activities. The teenage habits that do not breakfast continuously will result in an anemia in young women who can lower the concentration of learning that affects learning achievements. This type of research is descriptive research with cross sectional approach. Data-taking data by questionnaires, seeing HB levels with digital methods test, as well as the rapist of student. Data analysis with Chi-square. Hat's full-time relationship with learning achievements and incidence of anemia with the achievement of learning in the gain that the results of  $H_a$  are received with  $p$  value = 0.00, indicating that there is a significant relationship between the relationship of morning breakfast with learning achievement and the incidental incident relationships to learning achievements.*

*Key words: **Breakfast habits, anemia incidence, learning achievement.***

### 1. PENDAHULUAN

Prestasi belajar adalah sebuah informasi mengenai tingkat kemampuan dan

keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran.

Prestasi belajar dapat diartikan sebagai hasil maksimum yang telah dicapai oleh siswa

setelah mengalami proses belajar mengajar dalam mempelajari materi pelajaran tertentu. Prestasi belajar menjadi salah satu parameter keberhasilan belajar siswa di sekolah (Hidayah, N. & Silaen, 2011). Penderita anemia pada remaja dilaporkan tinggi berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 dengan rincian yaitu prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%, dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Putri, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Penderita anemia berumur 5 -14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Riskesdas, 2013). Hasil wawancara yang dilakukan dengan Kepala Sekolah menyatakan bahwa semua SMPN 5 Satu Atap Pangururan telah memperoleh tablet tambah darah yang diberikan oleh Dinas Kesehatan. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan siswi yang menyatakan bahwa mereka tidak sepenuhnya mengkonsumsi tablet tambah darah secara

rutin seperti yang telah dianjurkan oleh Dinas Kesehatan dikarenakan setelah mengkonsumsi obat tersebut siswi merasakan pusing dan nafsu makan menurun. Dan setelah dilakukan pemeriksaan masih ditemukan siswi yang mengalami anemia. Kurangnya pengetahuan akan manfaat tablet tambah darah merupakan pernyataan yang berasal dari seluruh siswi. Sikap kurang setuju dalam mengkonsumsi tablet tambah darah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan siswi tidak seluruhnya mengkonsumsi tablet tambah darah.

### **Rumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah dalam latar belakang penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kejadian Anemia Terhadap Prestasi Belajar Remaja Putri Di Smpn 5 Satu Atap Pangururan

### **Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kejadian anemia terhadap prestasi belajar remaja putri di SMPN 5 satu atap pangururan.

- a. Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Pangururan.

- b. Untuk mengetahui kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Pangururan.
- c. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kejadian anemia terhadap prestasi belajar remaja putri di SMPN 5 satu atap pangururan.

### **Manfaat Penelitian**

1. Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
2. Dengan dilakukannya penelitian ini, dapat menambah pengetahuan dan memperbaiki sikap remaja putri tentang serapan pagi dan kejadian anemia terhadap prestasi belajar remaja putri SMAN 5 Satu Atap Pangururan.
3. Dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap prestasi belajar di sekolah.

## **2. LANDASAN TEORI**

### **2.1 Pengertian Sarapan Pagi**

Sarapan adalah konsumsi makanan pokok dan lauk pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi sampai jam 10 pagi untuk memenuhi 20%-25% dari kebutuhan

energi total dalam sehari yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari. Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari (Afridayeni et al., 2019)

### **Manfaat Sarapan Pagi**

Sarapan pagi sebagai pemasok energi awal, khususnya sebagai sumber energi glukosa bagi otak, sangat dianjurkan bagi semua orang. Glukosa adalah bentuk dari karbohidrat yang ada di dalam aliran darah untuk menjadi bahan bakar bagi otak. Gizi yang cukup dari sarapan pagi membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal. Bagi anak remaja, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak remaja. Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah anemia yang terjadi di Indonesia karena kebiasaan sarapan menanamkan pola makan yang baik (Khalida et al., 2016)

### **2.2 Definisi Anemia**

Anemia merupakan sebuah kondisi jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi hemoglobin (Hb) berada di bawah batas standar yang sudah ditetapkan, dan akibatnya merusak kemampuan sel

darah merah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia menjadi indikator gizi buruk dan kesehatan yang buruk (WHO, 2013)

Anemia mempunyai dampak yang merugikan bagi kesehatan berupa

- a. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi
- b. Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
- c. Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja.
- d. Gangguan tumbuh kembang.
- e. Penurunan daya tahan tubuh dan daya konsentrasi.
- f. Serta penurunan kemampuan belajar, sehingga menurunkan prestasi belajar sekolah (Citra, 2012).
- g. Akibat dari jangka panjang penderita anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil dapat menyebabkan angka kematian ibu (AKI), meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, kematian perinatal, meningkatkan risiko lahirnya bayi dengan berat badan rendah (BBLR).
- h. Anemia mengakibatkan terganggunya mekanisme imun dan meningkatkan

penyebab kematian di dunia (Astawan, 2018).

### **2.3 Anemia Pada Remaja Putri**

Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrient, khususnya anemia defisiensi zat besi, dan masalah malnutrisi, baik gizi kurang serta perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas yang keduanya seringkali berkaitan dengan perilaku makan (Zidni et al., 2018).

Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia. Remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan menentukan generasi berikutnya (Permatasari et al., 2018).

Anemia merupakan suatu keadaan di mana kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Kadar hemoglobin normal pada laki-laki adalah 14-18 gram % dan eritrosit 4,5-5,5 juta/mm<sup>3</sup>, sedangkan pada perempuan adalah 12-16 gram % dengan eritrosit 3,5-4,5 juta/mm<sup>3</sup>. Remaja putri lebih mudah mengalami anemia disebabkan pertama karena lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit dibandingkan dengan makanan hewani sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Kedua, remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan

makan. Ketiga, setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang dieksresi, khususnya melalui feces. Keempat, setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi, dimana kehilangan zat besi  $\pm 1,3$  mg perhari sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada laki-laki (Zidni et al., 2018)

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian Deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional (pengamatan sesaat) karena hanya sampai taraf menggambarkan keadaan objek.

#### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di lakukan di SMPN 5 Satu Atap kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Peninjauan lokasi serta izin penelitian di lakukan pada bulan April 2022, Sedangkan pengumpulan data secara keseluruhan akan dilakukan pada bulan April 2022 sampai dengan bulan Juni 2022.

#### 3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, IX SMPN 5 Satu Atap Pangururan sebanyak 67 siswi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

#### 4.1.1 Hasil Univariat

##### 1. Kelas

Tabel 1 Jumlah Kelas dan Responden di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir

		kelas			
		Freq uenc y	Perce nt	Valid Perce nt	Cumul ative Perce nt
V	VII	9	22,0	22,5	22,5
al	VIII	19	46,3	47,5	70,0
id	IX	12	29,3	30,0	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Total		40	100,0		

Berdasarkan Tabel 1 diatas bahwa siswi di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir dikategorikan menjadi 3 kelas. Dalam hal ini siswa kelas VI dengan jumlah 9 orang yaitu 22%, kelas VII dengan jumlah 19 orang yaitu 46,3 % dan siswa kelas VIII dengan jumlah 12 orang yaitu 29,3%.

##### 2. Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 2 Distribusi Persentase Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswi SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir

Kebiasaan Sarapan Pagi	n	%
Kurang	18	45
Baik	22	55
total	40	100

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi pola makan remaja putri di SMPN

5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 22 orang (55%) sedangkan yang kurang sebanyak 18 orang (45%).

**3. Kejadian Anemia**

Tabel 3 Persentase Berdasarkan Kejadian Anemia pada Siswi SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir

Kejadian Anemia	n	%
Anemia	20	50
Normal	20	50
Total	40	50

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi Anemia remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir memiliki Kejadian anemia yang tidak mengalami anemia sebanyak 20 orang (50%) sedangkan yang Anemia sebanyak 20 orang (50%).

**4. Prestasi Belajar**

Tabel 4 Persentase Berdasarkan Status Prestasi Belajar pada Siswi SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir

Status Prestasi Belajar	n	%
Kurang	17	42,5
Baik	23	57,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi Prestasi Belajar remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir memiliki status prestasi belajar yang kurang sebanyak 17 orang

(42,5%) sedangkan yang baik sebanyak 23 orang (57,5%).

**4.2 Hasil Bivariat**

**1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar**

Tabel 5 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Remeja Putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

Kebiasaan sarapan pagi	Prestasi Belajar		Total	p
	Kurang	Baik		
Kurang	14	4	18	0,00
Baik	3	19	22	
Total	17	23	40	

Hasil statistik dengan menggunakan uji *chi-square* memperoleh hasil  $H_a$  diterima dengan nilai  $p=0,00$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

**2. Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar**

Tabel 6 Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Remeja Putri Di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

Kejadian Anemia	Prestasi belajar		Total	p
	Kurang	Baik		

Anemia	5	15	20	0,00
Normal	2	18	20	
Total	17	13	100	

Berdasarkan tabel 6 hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir menggambarkan sebanyak 5 orang memiliki status anemia sedangkan yang prestasi belajarnya yang baik sebanyak 18 orang.

Hasil statistik dengan menggunakan uji *chi-square* memperoleh hasil  $H_a$  diterima dengan nilai  $p=0,00$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

### **4.3 Pembahasan**

#### **1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar**

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir menggambarkan sebanyak 14 orang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang sedangkan yang prestasi belajarnya yang baik sebanyak 19 orang.

Hasil statistik dengan menggunakan uji *chi-square* memperoleh hasil  $H_a$  diterima

dengan nilai  $p=0,00$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh (Rahman, 2020) yang berjudul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswi di SD Negeri 2 Danguang Kab. Lima Puluh Kota dimana hasil yang didapatkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar siswa dengan nilai  $p=0,045$ .

Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Noviyanti & Kusudaryati, 2018) yang berjudul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta dimana hasil yang diperoleh nilai  $p= 1,000$  yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

Sarapan pagi menyumbang 15-30% pemenuhan kalori dalam sehari. Sangat disayangkan sebesar 26,1% anak Indonesia hanya mengomsumsi minuman (air putih, teh, susu) dan sekitar 44,6% yang kurang

bahkan tidak pernah sarapan pagi. Banyak masyarakat Indonesia terutama anak-anak, remaja, dan dewasa yang beranggapan salah mengenai sarapan, mereka mengira hanya teh, susu, kopi, sepotong kue kecil untuk sarapan pagi. Selain itu makan pada jam 10 pagi atau jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sebagai sarapan pagi.

Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) dan hal ini menyebabkan tubuh lemah karena tiadanya suplai energi. Jika hal tersebut terjadi maka dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke dalam tubuh adalah makan malam pukul 19.00. Hal tersebut tentunya akan mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa/i yang lebih memikirkan rasa laparnya dari pada fokus terhadap pelajaran (Andriati & Nuraini, 2020).

Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi pelajar sarapan yang cukup, terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi dan

mencegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang (Andriati & Nuraini, 2020).

## **2. Hubungan Kejadian Anemia dengan Prestasi Belajar**

Hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir menggambarkan sebanyak 5 orang memiliki status anemia sedangkan yang prestasi belajarnya yang baik sebanyak 18 orang.

Hasil statistik dengan menggunakan uji *chi-square* memperoleh hasil  $H_a$  diterima dengan nilai  $p=0,00$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dumilah & Sumarmi, 2017) yang berjudul hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar siswi di SMP Unggulan Bina Insani menunjukkan adanya hubungan anemia dengan prestasi belajar siswi ( $p=0,026$ ).

Namun pada penelitian (Prasetya & Wihandani, 2019) dinyatakan bahwa hubungan prestasi belajar yang sangat lemah di antara siswi yang anemia dan tidak anemia,

tetapi secara statistik tidak bermakna dengan  $p=0,091$  ( $p>0,05$ ).

Penduduk dunia 30% menderita anemia. Penderita anemia banyak terjadi dikalangan remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization tahun 2013, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88% (1). Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan sebaran umur 5-14 tahun 24,6%, umur 15-24 tahun 18,4%. Data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 dilaporkan prevalensi anemia pada remaja putri 10-18 tahun sebesar 57,1%. Remaja putri (Remantri) paling berisiko terkena anemia (1). Kerentanan anemia pada remaja putri terjadi karena proses kehilangan darah saat menstruasi.

Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia juga saat hamil, yang berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Angka Kematian Ibu (AKI) menurut Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup dan penyebab kematian ibu adalah pre eklampsia

dan eklampsia (32,4%) dan perdarahan pada persalinan (20,3%) (1). Dampak anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas, lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktivitas kerja yang rendah (Handayani & Sugiarsih, 2022).

Anemia pada remaja putri menurunkan konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi belajar. Kadar Hb yang tinggi dapat menunjukkan skor kecerdasan intelektual yang tinggi. Penelitian Astiandani (2015) menunjukkan anemia pada remaja putri berisiko 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar yang rendah dibandingkan remaja putri yang tidak anemia. Penelitian Hasanah (2015) menunjukkan tingkat keparahan anemia yang tinggi berdampak pada rendahnya nilai biokimia yang diperoleh mahasiswa. Status anemia berhubungan signifikan dengan rata-rata nilai UTS dan UAS mata pelajaran IPA dan Bahasa Indonesia.(Dumilah & Sumarmi, 2017).

### **3. Prestasi belajar**

Prestasi Belajar remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir memiliki status prestasi belajar yang kurang sebanyak 17 orang (42,5%) sedangkan yang baik sebanyak 23 orang (57,5%).

Prestasi belajar mahasiswa/i dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk otak. Salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah nutrisi yang didapatkan saat sarapan. Karena makanan yang diasup di pagi hari bertugas mendongkrak kadar gula darah. Sedangkan gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Apabila mereka tidak bisa konsentrasi dengan baik pada materi yang disampaikan maka bisa dipastikan bahwa mahasiswa/i tersebut akan menjumpai kesulitan dalam memahami pelajaran (Andriati & Nuraini, 2020)

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan data yang diperoleh bahwa kebiasaan sarapan pagi yang

baik sebanyak 22 orang (55%) sedangkan yang kurang sebanyak 18 orang (45%).

2. Hasil penelitian kejadian anemia yang telah dilakukan data yang diperoleh bahwa Kejadian anemia yang Normal sebanyak 20 orang (50%) sedangkan yang Anemia sebanyak 20 orang (50%).
3. Hasil penelitian prestasi belajar siswi diperoleh bahwa prestasi belajar yang kurang sebanyak 17 orang (42,5%) sedangkan yang baik sebanyak 23 orang (57,5%).
4. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar data yang diperoleh bahwa hasil Ha diterima dengan nilai  $p=0,00$ , menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.
5. Hasil penelitian hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar data yang diperoleh bahwa hasil Ha diterima dengan nilai  $p=0,00$ , menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

**Saran**

1. Bagi Instansi Pendidik

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan teori pembelajaran terhadap mahasiswa tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi, kejadian anemia dengan prestasi belajar.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi, pentingnya konsumsi penghasil zat besi untuk mengatasi anemia. Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan pertumbuhan yang membutuhkan nutrisi yang lebih banyak.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afritayeni, Ritawati, E., & Liwanti, L. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 57–61.

Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Habits of Morning Breakfast To Increase Learning Concentration in Students. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 51–54.

Citra, K. (2012). *Anemia Gizi Masalah dan Pencegahannya*.  
<https://doi.org/10.1063/1.2918843>

Dumilah, P. R. A., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di SMP Unggulan Bina Insani. *Amerta Nutrition*, 1(4), 331.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7140>

Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022).

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76.  
<https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>

Hidayah, N. & Silaen, S. M. . (2011). Peningkatan Prestasi Belajar Melalui Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri pada Remaja (siswa SMP) di Rusunawa Jatinegara Barat. *Ikraith-Humaniora*, 3 (1)(1), 46–52.

Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS. *Direktorat Gizi Masyarakat*, 97.

Khalida, E., Fadlyana, E., & Somasetia, D. H. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 17(2), 89.  
<https://doi.org/10.14238/sp17.2.2015.89-94>

Putri, R. (2018). *Artikel history*. 12(2), 78–90.

Rahman, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota. *MENARA Ilmu*, XIV(02), 97–109.

RISKESDAS. (2013). *Riskesdas 2013 meenn. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

World Health Organization (WHO). (2013). WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023. *World Health Organization (WHO)*. <https://doi.org/2013>

Zidni, I., Waryana, W., Sitasari, A., Sitasari, A., & Aritonang, I. (2018). *Media Aplikasi Mobile “Stop Anemia” Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Dan Sikap Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di ....* 11–30.