

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MAN 2 BANYUMAS

**Latar Belakang :** Masa remaja mengalami fase perubahan yang signifikan, salah satu permasalahan gizi utama yang sering dihadapi oleh remaja adalah kejadian anemia. Angka kejadian anemia pada remaja putri di putri di MAN 2 Banyumas sebesar 80%. Sarapan dapat meningkatkan fokus saat belajar dan memperbaiki kemampuan dalam memahami pelajaran, yang pada akhirnya membantu memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan gizi harian. Kadar hemoglobin dalam darah dipicu secara signifikan oleh aktivitas fisik manusia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

**Metode :** Metode penelitian ini menggunakan analitik observasional dan pendekatann *cross sectional*. Sampel penelitian remaja putri MAN 2 Banyumas sejumlah 88 siswi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Data kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan wawancara *food recall*, data aktivitas fisik diperoleh menggunakan wawancara *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan data kadar hemoglobin diperoleh dengan menggunakan alat *easy touch GCHB*. Data analisis menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil Penelitian :** Hasil dari penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan tidak cukup 70,5%, aktivitas fisik sedang-berat 58%, dan kejadian anemia 79,5%. Analisis data menggunakan *chi-square* dengan *p-value* <0,05. Dari penelitian ini terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Anemia, Kebiasaan Sarapan dan Remaja Putri

**ABSTRACT**  
**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND**  
**PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN**  
**ADOLESCENT GIRLS MAN 2 BANYUMAS**

**Background** : Adolescence experiences a significant phase of change, one of the main nutritional problems often faced by adolescents is the incidence of anemia. The incidence of anemia among adolescent girls at MAN 2 Banyumas is 80%. Breakfast can increase focus while learning and improve helps fulfill about 15-30% of daily nutritional needs. Hemoglobin levels in the blood are significantly triggered by human physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship of breakfast habits and physical activity with the incidence of anemia.

**Methods** : The research method used observational analytic and cross sectional approach. The research sample was 88 adolescent girls of MAN 2 Banyumas with sampling using simple random sampling technique. Data on breakfast habits were obtained using the food recall interview, physical activity data were obtained using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) interview and hemoglobin level data were obtained using the easy touch GCHB tool. Data analysis using chi-square test.

**Results** : The results of the study showed insufficient breakfast habits 70.5%, moderate-heavy physical activity 58%, and the incidence of anemia 79.5%. Data analysis used chi-square with p-value <0.05. From this study there is a relationship between breakfast habits and physical activity with the incidence of anemia.

**Conclusion** : there are relationship between breakfast habits and physical activity with the incidence of anemia.

**Keywords**: Physical Activity, Hemoglobin Levels, Breakfast Habits, Young Women

