

INTISARI

Fadhilah, N. 2014. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Nilai Hematokrit pada Mahasiswi Universitas Setia Budi Surakarta*. Program Studi D-IV Analis Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi.

Makan pagi termasuk dalam 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Makan pagi adalah jadwal makan yang paling penting, karena merupakan sumber makan pertama disetiap harinya. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi dan asam folat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dengan nilai hematokrit pada mahasiswi Universitas Setia Budi Surakarta

Penelitian ini merupakan penelitian analitik *observational* dengan pendekatan *cross sectional*. Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan komputer diolah dengan Uji *Chi Square 2x2*.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 41 sampel darah pada mahasiswi Universitas Setia Budi Surakarta yang diperiksa menggunakan metode hematokrit mikro, dilakukan uji *Chi-Square* didapatkan hasil $0,000 (p) < 0,05$ H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan nilai hematokrit pada mahasiswi Universitas Setia Budi Surakarta dan dapat dikatakan kebiasaan makan pagi yang tidak baik merupakan faktor resiko untuk terjadinya penurunan nilai hematokrit, yakni mahasiswi yang memiliki kebiasaan makan pagi yang tidak baik mempunyai resiko penurunan nilai hematokrit 24 kali lebih besar dibandingkan mahasiswi yang memiliki kebiasaan makan pagi yang baik.

Kata Kunci : Kebiasaan Makan Pagi, Anemia, Nilai Hematokrit.

ABSTRACT

Fadhilah, N. 2014. Breakfast Habits relationship with hematocrit value on student Setia Budi University of Surakarta. D-IV Studies Program Analyst Health, Faculty of Health Sciences University of Setia Budi.

Breakfast is included in the 13 General Guidelines for Balanced Nutrition is the food eaten in the morning before the move that consists of staple food and side dishes or snack foods. Breakfast is the most important meal schedule, because breakfast is first meal of the source of every day. Anemia can be caused by wrong diet intake, irregular and by adequacy of sources of nutrients the body needs, especially the lack of food sources containing iron and folic acid. The purpose of this study was to determine the relationship of breakfast habits with hematocrit values at Setia Budi Surakarta University student.

This research was analytic observational with cross sectional approach. The data in this study were processed using a computer were processed with 2x2 Chi Square test.

Results of a study of 41 blood samples in Setia Budi Surakarta University student who examined using micro hematocrit method, proceed with the Chi-Square test showed 0.000 (p) < 0.05 H_0 rejected and H_1 is accepted so it can be concluded that there is a relationship between breakfast habits with hematocrit values at Setia Budi University of Surakarta student and Breakfast habits can be said that was not good is a risk factor for the decrease in hematocrit value, a student who has a habit of eating not good breakfast have a risk of decline in hematocrit value 24 times greater than the student who has the habit of eating a good breakfast.

Keyword : Breakfast Habits Morning, Anemia, Hematocrit Value