



SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU *BREAKFAST SKIPPING* DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN PLUS
SUKOWONO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:
Marta Karizah Sejati
NIM : 22.1101.1015

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU *BREAKFAST SKIPPING* DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN PLUS SUKOWONO

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:
Marta Karizah Sejati
NIM : 22.1101.1015

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku *Breakfast skipping* dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN Plus Sukowono” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi yang penulis tempuh. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas, Dr. Hanafi, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di universitas ini.
2. Dekan Fakultas, Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. yang telah memberikan dukungan serta fasilitas selama penulis menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Program Studi, Ns. Siti Kholifah, S.Kep. M.Kep. yang telah memberikan arahan, motivasi, serta dukungan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
4. Dosen Pembimbing I, Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberikan bimbingan,

arahan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Dosen Pembimbing II, Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh Dosen, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan bimbingan kepada penulis selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri Plus Sukowono, yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
8. Orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta semangat yang tiada henti kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Jember, 17 Juli 2026

Penulis

MOTTO

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

“Tuhanmu tidak meninggalkan dan tidak (pula) membencimu.”

(Q.S Ad-Dhuha:3)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

(Q.S Al-Baqarah:286)

“It’s never too late to be who you wanna be”

(Lana del rey)





**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Marta Karitah Sejati
NIM : 2211011015
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 03 Maret 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Sasi, Sukosari, Sukowono, Jember
Jurusan/Program Studi : G1 - Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Perilaku Breakfast Skipping Dengan Kadar Hemoglobin Pada
Remaja Putri Di SMAN Plus Sukowono

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri** atau **bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 13 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



(Marta Karitah Sejati)
NIM. 2211011015

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PERILAKU *BREAKFAST SKIPPING* DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN PLUS SUKOWONO

Marta Karizah Sejati
NIM : 22.1101.1015

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 – Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 17 Juli 2026

Pembimbing I

Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

Pembimbing II

Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197011032005012002

PENGESAHAN

HUBUNGAN PERILAKU *BREAKFAST SKIPPING* DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN PLUS SUKOWONO

Marta Karizah Sejati
NIM : 22.1101.1015

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 – Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Jember, 17 Juli 2026

Penguji,

1. Ketua : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes. (.....)
NIP. 1972006262005012001
2. Penguji I : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat (.....)
NIP. 197012132005012001
3. Penguji II : Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat (.....)
NIP. 197011032005012002

Mengetahui,

Dekan


Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK : 198803031170382

LEMBAR PENGUJI

Dewan Penguji Ujian Akhir Skripsi Pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 17 Juli 2026

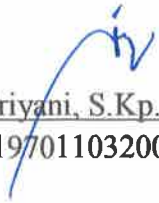
Ketua


Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes.
NIP. 1972006262005012001

Penguji I


Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

Penguji II


Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197011032005012002

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kesehatan, kemudahan, serta kasih sayang-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa hormat, bangga, dan terima kasih, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Universitas Muhammadiyah Jember, terima kasih telah menjadi tempat yang memberikan kesempatan untuk belajar, bertumbuh, dan mempersiapkan diri menjadi seorang perawat yang profesional.
2. Rektor Universitas Muhammadiyah Jember, Bapak Dr. Hanafi, M.Pd. beserta seluruh jajaran pimpinan universitas yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan lingkungan akademik yang baik sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan dan penelitian ini dengan lancar.
3. Ibu Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas segala waktu, tenaga, ilmu, kesabaran, perhatian, serta bimbingan yang telah diberikan kepada saya. Setiap arahan, kritik, dan saran yang diberikan menjadi bekal yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat, selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas segala bimbingan, motivasi, dukungan, dan ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dalam memberikan masukan serta arahan sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya.

5. Seluruh Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Terima kasih atas ilmu, pengalaman, motivasi, serta nilai-nilai kehidupan yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Semoga setiap ilmu yang telah diajarkan menjadi amal jariyah dan menjadi bekal bagi saya untuk mengabdikan diri kepada masyarakat.
6. Untuk Mama tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, pengorbanan, dan dukungan yang selalu Mama berikan dengan tulus. Terima kasih karena tidak pernah lelah menjadi penyemangat dalam setiap proses yang saya jalani. Skripsi ini saya persembahkan sebagai salah satu bentuk rasa terima kasih dan kebanggaan untuk Mama.
7. Teman-teman terdekat (Amel, Sisil, Sari, Ulfa, Tari) terima kasih telah hadir sebagai tempat berbagi cerita, keluh kesah, tawa, dan semangat selama perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas bantuan, dukungan, motivasi, serta kebersamaan yang telah membuat setiap proses terasa lebih ringan.
8. Seluruh teman-teman kelas A 2022. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan cerita yang telah kita lalui selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, saling membantu, saling menguatkan, dan berbagi pengalaman hingga akhirnya kita dapat sampai di tahap ini. Semoga langkah kita setelah ini selalu dimudahkan dan apa yang telah dicita-citakan dapat tercapai.
9. *Last but not least*, diri sendiri. Terima kasih sudah berusaha dan bertahan sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun prosesnya tidak selalu

mudah. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap usaha dan doa yang dilakukan tidak pernah sia-sia. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus berkembang, memberikan manfaat bagi banyak orang, dan menjadi pribadi yang lebih baik ke depannya.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
MOTTO	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN	vii
LEMBAR PENGUJI.....	viii
Abstrak.....	ix
PRAKATA.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Perilaku <i>Breakfast skipping</i>	9
1. Definisi Perilaku <i>Breakfast skipping</i>	9
2. Definisi <i>Breakfast skipping</i>	10
3. Prevalensi <i>Breakfast skipping</i>	12
4. Faktor penyebab <i>Breakfast skipping</i>	13
5. Dampak <i>Breakfast skipping</i>	14
B. Konsep Kadar Hemoglobin.....	16
1. Definisi kadar hemoglobin	16
2. Kriteria normal dan abnormal kadar hemoglobin	17

3. Faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin	18
4. Dampak perubahan kadar hemoglobin	21
C. Konsep Remaja Putri.....	24
D. Hubungan Perilaku <i>Breakfast skipping</i> dengan Kadar Hemoglobin	24
E. Kerangka Teori	26
F. Penelitian Terkait.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Hipotesis	38
BAB IV METODE PENELITIAN	39
A. Metode Penelitian.....	39
1. Desain Penelitian.....	39
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel, Teknik Sampling	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
3. Besar sampel.....	40
4. Teknik sampling.....	41
C. Definisi Operasional.....	42
D. Tempat dan Waktu Penelitian	43
E. Alat Pengumpul Data.....	43
F. Prosedur Pengumpulan Data	44
G. Analisis Data	46
H. Etika Penelitian	49
BAB V HASIL PENELITIAN	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	56
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	62
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Simpulan	64

B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71



DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Penelitian Terkait Hubungan Perilaku <i>Breakfast skipping</i> Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri	29
Tabel 4 1 Definisi Operasional Hubungan Perilaku <i>Breakfast skipping</i> Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri	42
Tabel 4 2 <i>Blueprint</i> Kuesioner <i>Breakfast skipping</i>	44
Tabel 4 3 Skoring Kuisisioner <i>Breakfast skipping</i>	46
Tabel 4 4 Coding Kuisisioner <i>Breakfast skipping</i>	47
Tabel 4 5 Coding Hasil Ukur test hemoglobin	47
Tabel 5 1 Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Breakfast skipping</i> Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Usia Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)	52
Tabel 5 2 Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Breakfast skipping</i> Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)	52
Tabel 5 3 Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Breakfast skipping</i> Dengan Kadar Hemoglobin Berdasarkan Status Terdiagnosa Anemia Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)	53
Tabel 5 4 Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Breakfast skipping</i> Pada Remaja Putri Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)	53
Tabel 5 5 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)	54
Tabel 5 6 Hasil analisis Hubungan Perilaku <i>Breakfast Skipping</i> Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN Plus Sukowono, 9 Juni 2026 (n=101)	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 3 1 Kerangka Konseptual	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Responden.....	71
Lampiran 2. Lembar Informed Consent.....	72
Lampiran 3. Lembar Kuisisioner <i>Breakfast skipping</i>	73
Lampiran 4 Lembar SOP Pmeriksaan Hb melalui alat GCHB <i>easy touch</i>	75
Lampiran 5. Lembar Izin Studi Pendahuluan	77
Lampiran 6. Lembar Izin Penelitian FiKes	78
Lampiran 7 Lembar Izin Penelitian Bakesbangpol	79
Lampiran 8. Lembar <i>Ethical Clearance</i>	80
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	81
Lampiran 10. Lembar Surat Perijinan Dari Tempat Penelitian.....	82
Lampiran 11. Lembar Surat Telah Melaksanakan Penelitian	83
Lampiran 12. Lembar Surat Bebas Plagiasi <i>Checker</i>	84
Lampiran 13. Lembar Daftar Riwayat Hidup	85
Lampiran 14. Input Data Umum	86
Lampiran 15 Input Data Khusus	89
Lampiran 16 Hasil Output Uji Validitas dan Reabilitas	92
Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	95