

Abstrak

Anemia ialah kondisi dimana eritrosit dan juga masa hemoglobin yang beredar tidak dapat mencukupi fungsi bagi sediaan oksigen dalam jaringan tubuh. Beberapa faktor terjadinya anemia yang paling mempengaruhi yaitu kurangnya asupan pangan dalam tubuh. Makan pagi sebaiknya mengandung makanan utama, lauk pauk, sayuran, butir-buhan serta minuman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan indeks eritrosit (MCV, MCH, MCH) terhadap kebiasaan makan pagi dan tidak makan pagi pada santri di Pondok Pesantren Tanwirul Afkar Krian Sidoarjo. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer dengan jenis penelitian observasional. Pengambilan sampel pada populasi ini sebanyak 40 santri Pondok Pesantren Tanwirul Afkar Krian Sidoarjo. Metode pemeriksaan penelitian ini menggunakan Alat *Hematology Analyzer*. Hasil pemeriksaan didapatkan rata-rata indeks eritrosit MCV sebesar 82,95 fl, MCH sebesar 28,02 pg, dan MCHC sebesar 33,77 g/dl pada santri yang makan pagi. Selain itu juga didapatkan rata-rata indeks eritrosit MCV sebesar 74,89 fl, MCH sebesar 24,46 pg, dan MCHC sebesar 32,64 g/dl pada santri yang tidak makan pagi. Data hasil pemeriksaan indeks eritrosit selanjutnya dilakukan analisa data menggunakan uji *independent t test*. Hasil uji *independent t test* didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan indeks eritrosit pada santi yang makan pagi dan tidak makan pagi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil indeks eritrosit kebiasaan makan pagi akan cenderung normal dibandingkandengan hasil indeks eritrosit yang tidak terbiasa makan pagi nilainya akan rendah dibawah nilai normal.

Kata Kunci : Indeks Eritrosit, Makan Pagi, Anemia

Abstract

Anemia is a condition in which the circulating mass of erythrocytes and hemoglobin cannot fulfill its function of providing oxygen to the body's tissues. Some of the factors that affect the occurrence of anemia are the lack of food intake in the body. Breakfast should contain the main meal, side dishes, vegetables, grains and drinks. The purpose of this study was to compare the erythrocyte index (MCV, MCH, MCHC) to the habit of eating breakfast and skipping breakfast among students at Pondok Pesantren Tanwirul Afkar Krian Sidoarjo. The data collection method used in this research is using primary data with this type of observational research. Sampling in this population was 40 students of the Tanwirul Afkar Krian Sidoarjo Islamic Boarding School. The examination method for this study used a Hematology Analyzer. The examination results showed that the average MCV erythrocyte index was 82.95 fl, MCH was 28.02 pg, and MCHC was 33.77 g/dl for students who ate breakfast. In addition, the average MCV erythrocyte index was 74.89 fl, MCH was 24.46 pg, and MCHC was 32.64 g/dl for students who did not eat breakfast. The results of the examination of the erythrocyte index were then analyzed using the independent t test. The results of the independent t test showed that there was a significant difference in the erythrocyte index in santi who had breakfast and did not eat breakfast. The results of this study indicate that the results of the erythrocyte index of breakfast habits will tend to be normal compared to the results of the erythrocyte index of those who are not used to having breakfast, the value will be lower below the normal value.

Keywords: Erythrocyte Index, Breakfast, Anemia