



Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi

Mery Merlisia¹, Liani Setyarsih², Titrin Anggun Novianti³, Debi Arnisaputri⁴

¹²³⁴Prodi S1 Gizi Universitas Adiwangsa Jambi

ARTICLE INFORMATION

Received: Des, 20, 2023

Revised: Jan, 20, 2023

Available online: Jan, 30, 2024

KEYWORDS

Anemia, breakfast habits, teenage girl

CORRESPONDENCE

E-mail: liani.setyarsih@gmail.com

A B S T R A C T

Anemia is still a dominant public health problem in the world, namely in developed and developing countries. Most women suffer from anemia because they menstruate every month. Many factors cause anemia, one of which is diet. Irregular eating patterns of teenagers, such as not eating breakfast regularly, cause inadequate iron intake in teenagers and risk nutritional problems such as anemia. This research aims to determine the relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in adolescent girls. This research is an analytical study with a cross-sectional design. The location of this study in the working area of the Rawasari Health Center, Jambi City, and the population of this study are 50 people. Sampling was taken using the total sampling method, as many as 34 respondents who met the criteria became the sample in this study. Data collection was carried out by distributing breakfast habit questionnaires to respondents and checking Hb levels. The collected data was analyzed using bivariate analysis, namely the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in young women (p -value < 0.05).

A B S T R A K

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dominan di dunia yaitu negara maju maupun sedang berkembang. Penderita anemia kebanyakan wanita karena mengalami menstruasi setiap bulannya. Banyak faktor yang menyebabkan anemia, salah satunya adalah pola makan. Pola makan remaja yang tidak teratur seperti tidak rutin sarapan pagi menyebabkan tidak terpenuhinya asupan zat besi pada remaja dan beresiko terjadinya masalah nutrisi seperti anemia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain *cross-sectional*. Lokasi penelitian ini yaitu di wilayah kerja puskesmas Rawasari Kota Jambi dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dengan metode *total sampling* dan sebanyak 34 responden yang bisa memenuhi kriteria menjadi sampel dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kebiasaan sarapan kepada responden dan melakukan pemeriksaan kadar Hb. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis bivariat yaitu uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri (p -value < 0,05).

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dominan di dunia, negara maju maupun sedang berkembang. Penderita anemia kebanyakan wanita karena mengalami menstruasi yang ditandai dengan warna kulit yang pucat. Anemia terjadi karena kehilangan darah, penurunan produksi sel darah merah, sel darah merah cepat rusak, kelainan sel darah merah dan penyakit kronis. Prevalensi anemia sebagian besar terjadi pada wanita usia subur (Anwar, dkk, 2018).

Angka kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Kemenkes RI (2022) menyatakan bahwa hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%, yang artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia.

Penyebab utama anemia pada remaja adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe, perdarahan patologis akibat penyakit malaria atau infeksi parasite seperti cacingan. Penyebab lainnya dari anemia adalah pengetahuan yang kurang

tentang anemia, sikap yang tidak mendukung, pendidikan maupun tingkat sosial ekonomi keluarga (Pane, dkk, 2020).

Salah satu penyebab anemia adalah pola makan. Pola makan remaja yang tidak teratur menyebabkan tidak terpenuhinya asupan zat besi pada remaja dan resiko terjadinya masalah nutrisi seperti anemia. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain mengkonsumsi makanan kecil seperti biasanya makanan padat kalori dan melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi (Sartika & Anggreni, 2021).

Kebiasaan sarapan menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk atau makanan kudapan. Sarapan pagi bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar serta untuk mencukupi zat gizi. Sarapan pagi menjadi sarana utama dari segi gizi untuk memenuhi kebutuhan energinya (Utama & Demu, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulwaningtyas (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 1 Cikampek. Penelitian Arisnawati (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Afritayeni (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 20 Pekanbaru.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian analitik dengan desain *cross-sectional*. Variabel terikat yaitu kejadian anemia dan variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan pagi.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Rawasari Kota Jambi dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dengan metode *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel apabila memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu remaja putri usia 10-19 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi, bersedia menjadi responden, dan kooperatif serta dapat diajak berkomunikasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden dan melakukan pemeriksaan kadar Hb. Kuesioner yang dibagikan adalah kuesioner berisi pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri. Pemeriksaan kadar Hb menggunakan alat pengukur kadar Hb yang dilakukan oleh petugas terlatih. Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri, analisis tersebut menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 34 remaja menjadi sampel dalam penelitian ini. Gambaran kebiasaan sarapan pagi pada penelitian ini dapat terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi

No.	Kebiasaan Sarapan Pagi	Jumlah (n)	Persen (%)
1.	Baik	17	50
2.	Kurang baik	17	50
Total		34	100

Gambaran kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 34 responden, Sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 18 responden (52,9%), untuk lebih lengkapnya terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kejadian Anemia Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi

No.	Kejadian Anemia	Jumlah (n)	Persen (%)
1.	Anemia	18	52.9
2.	Tidak anemia	16	47.1
	Total	34	100

Analisis bivariat untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi terdapat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi

No	Kebiasaan sarapan pagi	Kejadian Anemia					
		Tidak anemia		Anemia		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%
1	Baik	12	70	5	29.4	17	100
2	Kurang baik	4	23.5	13	76.5	17	100
	Jumlah	16	47.1	18	52.9	34	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 17 responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik, sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 12 responden (70%). Dari 17 responden memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik, sebagian besar responden mengalami anemia sebanyak 13 responden (76,5%).

Analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$) yang artinya H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $p \text{ value} = 0,016$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di

Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berpeluang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri. Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja putri yang mengalami anemia memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik, sebaliknya sebagian besar remaja putri yang tidak mengalami anemia memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulwaningtyas (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 1 Cikampek. Penelitian Arisnawati (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Afritayeni (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 20 Pekanbaru.

Kebiasaan sarapan menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk atau makanan kudapan. Sarapan pagi bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar serta untuk mencukupi zat gizi. Menu sarapan pagi sebaiknya lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh. Menu sarapan yang cukup mengandung protein, vitamin, zat besi dan lemak yang akan memberikan nutrisi yang baik untuk remaja. Remaja yang tidak sarapan pagi cenderung mengkonsumsi energi dan zat gizi lebih sedikit daripada remaja yang sarapan pagi. (Susanti & Citerawati, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa membiasakan sarapan pagi sangat penting bagi remaja putri. Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan sarapan pagi termasuk dalam pedoman gizi seimbang yang apabila tidak terlewatkan menyebabkan berkurangnya asupan gizi

seperti zat besi yang masuk ke dalam tubuh, sehingga terjadi defisit gizi yang salah satunya menyebabkan anemia. Banyak remaja yang tidak bisa sarapan karena takut mules atau ingin BAB ketika disekolah, yang mengantuk karena sarapan, tidak sempat dan terburu-buru ke sekolah karena takut terlambat.

Untuk itu, disarankan kepada petugas kesehatan dapat bekerja sama dengan sekolah dalam memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan pola makan yang baik serta melakukan penanganan segera pada remaja putri yang mengalami anemia dengan memberikan tablet tambah darah sehingga pencegahan dan pengobatan anemia pada remaja yang mengalami dapat ditangani dengan segera. Informasi yang diberikan kepada remaja diharapkan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi ($p\text{-value} = 0,016$).

REFERENSI

- Afritayeni., Ritawani, E., Liwanti, L. 2019. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan, Volume 8, Nomor 1 tahun 2019*.
- Anwar, F, dkk. 2018. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat*. Bogor : IPB Press. xiv. 252 hlm.
- Arisnawati., Zakiudin, A. 2018. Hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. *Jurnal Para Pemikir Volume 7 Nomor 1 Januari 2018*.

- Pane, H.W, dkk. 2020. *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta : Yayasan Kita Menulis. xiv, 196 hlm.
- Sartika, W. & Anggreni, S.D. 2021. *Asupan Zat Besi Remaja Putri*. Jakarta : Yayasan Kita Menulis. xiv. 176 hlm
- Susanti, N., & Citerawati, Y.W. 2018. *NCP Komunitas*. Malang : Wineka Media
- Ulwaningtyas, A. 2022. Hubungan kebiasaan sarapan pagi, asupan protein, asupan zat besi, siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 1 Cikampek. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory, Volume 5 Nomor 2*.
- Utama, L.J. & Demu, Y.D.B. 2021. *Dasar-dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. Bandung : Media Sains Indonesia.