

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 20 PEKANBARU**

Afritayeni⁽¹⁾, Evis Ritawani⁽²⁾, Lilis Liwanti⁽³⁾

⁽¹⁾Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 28294, Indonesia
email: afritaazha@rocketmail.com

⁽²⁾Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 28294, Indonesia
email: evisritawani@gmail.com

⁽³⁾Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 28294, Indonesia
email: lilisliwanti47@gmail.com

ABSTRAK

Remaja membutuhkan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi serta berperan dalam metabolisme tubuh termasuk pembentukan hemoglobin. Asupan zat gizi akan berkurang sebanyak 30 % jika seseorang melewatkan sarapan pagi dan secara langsung mengurangi produksi hemoglobin sehingga menyebabkan anemia. Hasil survei awal yang dilakukan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin didapat 4 dari 10 orang siswi sering sarapan dirumah dan 1 diantaranya menderita anemia, 3 orang siswi kadang-kadang sarapan dan tidak menderita anemia, sementara 3 orang lainnya jarang bahkan tidak pernah sarapan dan 2 diantaranya menderita anemia. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru. Jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi remaja putri kelas VII dan VIII berjumlah 411 orang dengan sampel 81 orang. Teknik sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuisioner dan alat pengecek Hb digital. Analisa data secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan 28 responden (63 %) dari 51 responden yang tidak pernah sarapan mengalami anemia. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia dengan p value 0.024. Remaja diharapkan memahami manfaat sarapan dengan cara bangun lebih awal agar memiliki waktu untuk sarapan baik dirumah ataupun dikantin sekolah.

Kata kunci: Remaja Putri, Kebiasaan Sarapan, Anemia

ABSTRACT

Adolescents need the nutrients that serve as a source of energy as well as play a role in the body's metabolism, including the formation of hemoglobin. Nutrient intake would be reduced to 30%, if someone skips breakfast and directly reduces the production of hemoglobin, causing anemia. The results of a preliminary survey conducted by researchers in the form of interviews and examination of hemoglobin levels obtained from 4 of 10 female students often have breakfast at home and one of them suffered from anemia, 3 female students sometimes have breakfast and do not suffer from anemia, while 3 others rarely even do not eat breakfast and 2 of them suffer from anemia. The purpose of this study determines the relationship with the morning breakfast habits with anemia on young girls in 20 Junior High School. The type of this research is quantitative analytical with cross sectional design. The population of young women class VII and VIII amounts to 411 people with a sample consists of 81 people. Samples were using simple random sampling technique. The research instrument was a questionnaire and digital Hb checker tool. Analysis were used by unvaried and bivariate data. Results showed from 28 respondents (63%) from the 51 respondents who do not eat breakfast are anemic. There

is a morning breakfast habits relationship with the incidence of anemia with *p* value 0.024. Teens are expected to understand the benefits of breakfast by getting up early in order to have time for breakfast either at home or schools' canteen.

Keywords: Young Women, Habits Breakfast, Anemia

PENDAHULUAN

Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Kurangnya zat gizi makro dan mikro dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan berat badan turun drastis, pendek, sakit terus menerus dan anemia. Remaja sangat membutuhkan asupan zat besi untuk membentuk sel darah merah. Zat besi diperlukan dalam pembentukan darah untuk sintesa hemoglobin

Hal ini terjadi karena remaja setiap bulannya mengalami menstruasi yang berdampak kekurangan zat besi dalam darah. Seorang remaja dapat mengalami peningkatan defisiensi zat besi, karena kebutuhan yang meningkat sehubungan dengan pertumbuhan (Ambarwati, 2012). Pada dasarnya asupan zat gizi pada tubuh harus tercukupi khususnya pada remaja.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga memengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial (Intan Kumalasari, 2012).

Berdasarkan kemenkes RI (2013), anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri

sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Dari data tersebut terlihat wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putrid (Choiriyah, 2015).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Ummi Kalsum dan Raden Halim tentang kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi Tahun 2016, dari jumlah sampel 180 siswa-siswi kelas 10 menunjukkan kejadian anemia 46,7%, dimana 66,7% putri dan 23,8% putra. Hasil analisis *chi-square*, ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia (*P*-value = 0,03; OR=2,05; 95% CI = 1,11-3,78).

Sarapan adalah konsumsi makanan pokok dan lauk pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi sampai jam 10 pagi untuk memenuhi

20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari (Hanif, 2013). Prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan saat kita selesai makan malam dalam waktu tidur (Lebang, 2014). Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari.

METODE

Jenis penelitian adalah analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi remaja putri kelas VII dan VIII berjumlah 411 orang dengan sampel 81 orang. Teknik sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan alat pengecek Hb digital. Pengolahan data dengan cara *editing, coding, tabulating, processing, data entry, dan cleaning*. Analisa data secara *univariat* dan *bivariat*.

B. Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Anemia		Tidak Anemia		Total	P Value
		n	%	N	%		
1	Jarang / Tidak Pernah	16	19,8	6	7,4	22	0,024
2	Kadang-kadang	12	14,8	17	21,0	29	
3	Selalu	11	13,6	19	23,5	30	
Total		39	48,1	42	51,9	81	100

HASIL

A. Analisa Univariat

1. Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Jarang / Tidak Pernah	22	27,2
2	Kadang-kadang	29	35,8
3	Selalu	30	37,0
Total		81	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa lebih banyak responden yang selalu sarapan pagi (5-7 kali seminggu), yaitu sebanyak 30 responden (37,0 %).

2. Kejadian Anemia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pagi pada Remaja Putri

No	Kejadian Anemia	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Anemia	39	48,1
2	Tidak Anemia	42	51,9
Total		81	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa 42 responden (51,9 %) tidak menderita anemia dan 39 responden (48,1 %) lainnya menderita anemia.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang jarang / tidak pernah sarapan ada 22 responden (27,2 %) dan 16 responden (19,8 %) diantaranya mengalami anemia. Responden yang kadang-kadang sarapan ada 29 responden (35,8 %) dan 12 responden (14,8 %) diantaranya mengalami anemia. Responden yang sering sarapan ada 30 responden (37,0 %) dan 11 responden (13,6 %) diantaranya mengalami anemia. Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0.024, H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 20.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 20 Pekanbaru terhadap 81 responden, dari 22 responden yang jarang / tidak pernah sarapan terdapat 16 responden yang memiliki Hb dibawah 12 gr/dL (anemia), dari 29 responden yang kadang-kadang sarapan terdapat 12 responden yang mengalami anemia, sementara dari 30 responden yang sering sarapan terdapat 11 responden yang mengalami anemia. Berdasarkan analisis *chi square* didapatkan nilai *p value* 0,024 yang artinya terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia di SMP Negeri 20 Pekanbaru.

Salah satu factor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah asupan zat gizi. Kurangnya asupan energi yang bersumber dari makronutrien dan mikronutrien akibat melewati sarapan dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin. Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, hal ini dikarenakan sarapan dapat memenuhi 30 %

kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh. Jika kita melewati sarapan, berarti kita telah kehilangan sepertiga asupan yang dibutuhkan tubuh. Asupan tubuh yang dimaksud adalah makronutrien seperti karbohidrat dan protein serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin C. Kurangnya asupan protein akan membatasi pembentukan hemoglobin karena protein diperlukan sebagai bahan awal sintesis heme yaitu asam amino glisin. Protein juga berkontribusi dalam penyerapan, penyimpanan serta transportasi zat besi yang berperan dalam produksi hemoglobin. Zat besi hanya bisa didapatkan tubuh melalui makanan yang kita makan. Mikronutrien lain seperti vitamin C yang membantu penyerapan zat besi juga hanya bisa didapat tubuh melalui makanan yang kita makan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummi Kalsum dan Raden Halim tentang kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi Tahun 2016, dari jumlah sampel 180 siswasiswi kelas 10 menunjukkan kejadian anemia 46,7%, dimana 66,7 % putri dan 23,8% putra. Hasil analisis *chi-square*, ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia (*P-value* = 0,03; *OR*=2,05; 95% *CI* = 1,11-3,78). Menurut asumsi peneliti, kebiasaan sarapan seorang anak dipengaruhi oleh pendidikan serta pekerjaan orang tua, terutama ibu yang berperan lebih besar dalam mengasuh anak. Banyaknya responden yang sering sarapan memiliki ibu yang mayoritas merupakan ibu rumah tangga dan sebagian besar pendidikan terakhir orang tua adalah SMA. Dilihat dari alasan responden yang tidak sarapan, mereka mengatakan bahwa penyebab mereka tidak sarapan

karena tidak tersedianya sarapan dirumah, terburu-buru sehingga tidak sempat sarapan, ataupun malas sarapan karna mereka tidak tahu pentingnya sarapan. Ibu yang menjadi ibu rumah tangga akan memiliki waktu penuh untuk memperhatikan kebutuhan anak termasuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, lain halnya jika seorang ibu bekerja. Waktu mereka akan terbagi antara pekerjaan dan mengurus anak sehingga terkadang mereka hanya memberi uang untuk anak belanja di kantin sekolah tanpa sempat menyiapkan sarapan dirumah. Ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan menyadari pentingnya sarapan bagi seorang anak sebelum mereka memulai aktivitasnya sehingga mereka akan selalu mengutamakan sarapan sebelum anak pergi kesekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 20 Pekanbaru dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja dengan $p \text{ value } 0,024 < \alpha 0,05$. Remaja diharapkan memahami manfaat sarapan sehingga meluangkan waktu seperti bangun lebih awal agar memiliki waktu untuk sarapan baik dirumah ataupun dikantin sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, F. R. (2012). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Choiriyah, E. W. (2015). *Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Polokarto*. Surakarta: Publikasi Ilmiah.
- Dinkes. *Laporan Bulanan Pelayanan Infeksi Menular Seksual (IMS)* (2016). pekanbaru: dinas kesehatan pekanbaru.
- Hanif, F. P. (2013). *Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: salemba medika.
- Lebang, E. (2014). *Mitos dan Fakta Kesehatan*. Jakarta: Kompas.
- Setiawan, & Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.