

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA

Relationship between Breakfast Habits and the Incidence of Anemia in Adolescents

Ayik Nikmatul Laili^{1*}
Lailatul Rahmawati²
Arlina Laowo³

¹Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Indonesia, Banyuwangi, Jawa Timur

²Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Bakti Indonesia, Jawa Timur

³Mahasiswi Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Indonesia, Banyuwangi, Jawa Timur

*email: ayiknikmatul@ubibanyuwangi.ac.id

Abstrak

Anemia adalah suatu kondisi tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau terdapat sel darah merah yang tidak dapat berfungsi dengan baik. Usia remaja merupakan usia yang cenderung banyak aktivitas dan membutuhkan energi dan kalori yang cukup tinggi. Kebutuhan energi dan kalori yang tidak tercukupi akan menimbulkan berbagai macam penyakit, salah satunya adalah anemia pada masa remaja. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja yaitu 32% yang berarti bahwa 3 – 4 remaja dari 10 remaja menderita anemia. Dampak anemia pada remaja dapat menghambat pertumbuhan, mudah terserang penyakit infeksi, kebugaran tubuh berkurang, serta dapat menurunkan semangat belajar sehingga prestasi juga menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja di SMP PGRI Semboro Jember Jawa Timur. Metode penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini adalah cross sectional. Hasil penelitian menggunakan Uji Chi Square diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia dengan nilai P Value sebesar 0,024. Saran yang dapat diberikan yaitu perlu adanya edukasi kepada siswa agar membiasakan diri untuk sarapan agar terhindar dari anemia. Selain itu perlu adanya kerjasama antara guru dan orang tua agar membimbing kepada siswa untuk rutin sarapan setiap hari.

Kata Kunci:
Kebiasaan Sarapan
Anemia

Keywords:
Breakfast habits
Anemia

Abstract

Anemia is a condition where the body lacks healthy red blood cells or there are red blood cells that cannot function properly. Adolescence is an age that tends to be a lot of activity and requires quite high energy and calories. Insufficient energy and calorie needs will cause various diseases, one of which is anemia in adolescence. Based on the results of the 2018 Basic Health Research, the prevalence of anemia in adolescents is 32%, which means that 3 - 4 adolescents out of 10 adolescents suffer from anemia. The impact of anemia in adolescents can inhibit growth, be susceptible to infectious diseases, reduce body fitness, and can reduce the spirit of learning so that achievement also decreases. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in adolescents at SMP PGRI Semboro Jember East Java. Analytic observational research method using quantitative approach. This research design is cross sectional. The results of the study using the Chi Square test showed that there was a relationship between breakfast habits and the incidence of anemia with a P value of 0.024. Suggestions that can be given are the need for education to students to get used to breakfast in order to avoid anemia. In addition, there needs to be cooperation between teachers and parents to encourage students to have breakfast every day.



© 2023. Laili et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submit: 20-11-2023

Accepted: 21-11-2023

Published: 22-11-2023

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa tahapan kritis kehidupan, karena pada periode ini beresiko tinggi mengalami masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang seringkali timbul adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau terdapat sel darah merah yang tidak

dapat berfungsi dengan baik. Usia remaja merupakan usia yang cenderung banyak aktivitas dan membutuhkan energi dan kalori yang cukup tinggi. Kebutuhan energi dan kalori yang tidak tercukupi akan menimbulkan berbagai macam penyakit, salah satunya adalah anemia pada masa remaja (UPK KEMKES RI, 2021). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada

remaja yaitu 32% yang berarti bahwa 3 – 4 remaja dari 10 remaja menderita anemia. Dampak anemia pada remaja dapat menghambat pertumbuhan, mudah terserang penyakit infeksi, kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, serta dapat menurunkan semangat belajar sehingga prestasi juga menurun. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu atau lelah, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan (Apriyanti, 2019).

Faktor penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan vitamin B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut. Dinas Kesehatan Pringsewu 2019 menyebutkan bahwa penyebab terjadinya anemia pada remaja yang sering kali dijumpai adalah: kurang asupan zat besi, terjadi perdarahan, rusaknya sel darah merah dan produksi sel darah merah yang terlalu terlambat. Kebiasaan untuk tidak sarapan dan makan tidak teratur memicu penyebab terjadinya anemia pada remaja. Sarapan merupakan kegiatan makan pagi hari sebelum memulai untuk beraktifitas. Sarapan sangat penting untuk semua orang khususnya untuk remaja, karena untuk memenuhi kebutuhan energi dalam sehari. Akan tetapi, sampai saat ini masih banyak remaja yang terbiasa untuk tidak sarapan ketika akan memulai

aktivitas sehari-hari. Sehingga, banyak remaja saat ini yang mengalami defisiensi energi yang berakibat salah satunya mengalami anemia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Umami dan Raden pada Tahun 2016 menyebutkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP PGRI Semboro Jember, dari 10 siswa sejumlah 6 mengalami anemia. Siswa mengeluhkan seringkali merasa letih dan lesu terutama ketika jam pertama pelajaran. Diketahui bahwa dari 10 siswa tersebut, sebagian besar tidak sarapan dengan alasan malas dan tidak nafsu. Mereka biasanya akan makan atau jajan ketika jam istirahat pertama yaitu kisaran pukul 8.30 sampai dengan 09.00 WIB. Menurut Hanif dalam Afridayeni tahun 2019 menjelaskan bahwa sarapan adalah konsumsi makanan pokok serta lauk pauk yang dilakukan sejak bangun pagi sampai dengan pukul 9 pagi, guna memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari. Berdasarkan kejadian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja di SMP PGRI Semboro Jember Jawa Timur. Harapannya setelah dilakukan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada remaja tentang pentingnya sarapan dan dapat merubah

kebiasaan dari yang tidak pernah sarapan, menjadi terbiasa sarapan dan dapat mengurangi kejadian anemia pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini adalah cross sectional. Total populasi yaitu sebesar 240 siswa dengan besar sample sebanyak 48 responden. Teknik pengambilan sample menggunakan simple random sampling. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan alat cek Hb digital. Analisis data menggunakan uji chi square.

HASIL

Hasil analisis Univariat

Data hasil distribusi frekuensi kebiasaan sarapan (Tabel 1) menunjukkan bahwa hampir setengah (48%) dari responden tidak pernah sarapan dan sebagian kecil (29%) dari responden kadang-kadang sarapan.

1. Kebiasaan Sarapan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan

No	Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	Presentase (&)
1	Tidak Pernah	23	48
2	Kadang-kadang	14	29
3	Selalu	11	23
	Total	48	100

2. Kejadian Anemia

Data hasil distribusi kejadian anemia (Tabel 2) menunjukkan hampir keseluruhan (77%) responden mengalami kejadian anemia.

Tabel 2. Distribusi Kejadian Anemia

No	Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	Presentase (&)
1	Anemia	37	77
2	Tidak Anemia	11	23
	Total	48	100

3. Hasil Uji *Chi Square*

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Anemia

Kebiasaan Sarapan	Kejadian Anemia				Total	<i>p</i>
	Anemia		Tidak Anemia			
	N	%	N	%		
Tidak Pernah	18	37.5	3	6.2	21	43.7
Kadang-kadang	10	21	3	6.2	13	27.2
Selalu	9	18.7	5	10.3	14	29.0
Total	37	77.2	11	22.8	48	100

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja di SMP PGRI Semboro Jember dengan nilai *P Value* sebesar 0.024.

PEMBAHASAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau terdapat sel darah merah yang tidak dapat berfungsi dengan baik (UPK KEMKES RI, 2021). Anemia dapat didrita oleh semua kalangan usia, termasuk juga usia remaja. Usia remaja merupakan usia yang cenderung banyak aktivitas dan membutuhkan energi dan kalori yang cukup tinggi. Kebutuhan energi dan kalori yang tidak tercukupi akan menimbulkan

berbagai macam penyakit, salah satunya adalah anemia pada masa remaja (UPK KEMKES RI, 2021). Menurut dinas Kesehatan Pringsewu 2019 menyebutkan bahwa penyebab terjadinya anemia pada remaja yang sering kali dijumpai adalah: kurang asupan zat besi, terjadi perdarahan, rusaknya sel darah merah dan produksi sel darah merah yang terlalu terlambat. Kebiasaan untuk tidak sarapan dan makan tidak teratur memicu penyebab terjadinya anemia pada remaja. Sarapan merupakan aktifitas makan dipagi hari di antara waktu sejak bangun tidur sampai dengan pukul 9 pagi dengan mengkonsumsi makanan pokok serta lauk pauk guna memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari (Hanif dalam Afritayeni, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP PGRI Semboro Jember, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afritayeni, Evis dan Lilis (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil data distribusi kebiasaan sarapan diperoleh hasil bahwa hampir setengah siswa tidak pernah sarapan pagi. Melakukan sarapan dengan rutin dan menjadi kebiasaan akan menjadi perilaku yang baik. Sarapan yang baik adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi sampai dengan siang hari. Menu sarapan yang

baik adalah mengandung tinggi protein, dan cukup mineral sehingga dapat menahan lapar dan memenuhi kebutuhan nutrisi sampai siang hari.

Data distribusi kejadian anemia menunjukkan bahwa hampir keseluruhan siswa SMP PGRI Semboro Jember mengalami anemia. data tersebut menyebutkan bahwa masih ada sedikit responden yang selalu sarapan namun asih mengalami anemia. Hal ini dikarenakan dapat terjadi berbagai alasan, diantaranya yaitu kemungkinan responden dengan jenis kelamin perempuan, dan sedang mengalami menstruasi sehingga memungkinkan ketika dilakukan tes Hb hasilnya kurang atau anemia.

Dampak anemia pada remaja diantaranya yaitu dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan tingkat konsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi belajar siswa. Untuk itu, perlu adanya perhatian khusus kepada siswa untuk diberikan edukasi tentang pentingnya sarapan untuk mencegah dan mnghindari anemia. Selain itu, perlu adanya motivasi kepada pihak sekolah terkait gizi dan pentingnya sarapan dan memberikan himbauan kepada siswanya untuk sarapan atau setidaknya membawa bekal untuk dapat dimakan pagi sebelum pukul 9 pagi.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja. Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah perlu adanya kerjasama antara guru dan wali siswa untuk dapat memberikan himbauan agar selalu makan pagi

atau sarapan dengan menu gizi yang seimbang. Tujuannya agar mencegah kekurangan nutrisi dan menghindari kejadian anemia pada remaja.

REFERENSI

- Afritayeni, Ritawani, Evis dan Liswanti Lilis. 2019. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Hegeri 20 Pekanbaru*. Journal of Midwifry Science. Volume 8, No 1, Tahun 2019. ISSN: 2622-3457.
- Apriyanti, Fitri. 2019. *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019*. Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Vol 3 No 2. Tahun 2019. ISSN: 2580-3123.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu. 2019. *Dampak Anemia pada Remaja*. Lampung: Dinas esehatan Kabupaten Pringsewu
- Kemennrian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Hasil Riset Keehtan Dasar (Risksedas) Tahun 2018*. Jakarta:Kementrian Kesehatan RI.
- Unit Pelayanan Kesehatan Kementarian Kesehaan RI. 2021. *Anemia pada Remaja*. Jakarta:Kementarian Kesehatan RI.