

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA AL HIKMAH 2 BENDA SIRAMPOG BREBES

Arisnawati*¹, Ahmad Zakiudin²

^{1,2}Akper Al Hikmah Brebes, Jakarta. ² Puslit Bioteknologi, LIPI,
Jln. Raya Bogor KM 46 Cibinong 16911
email: ¹aris_dhira@yahoo.co.id, ²ariza_zakie@yahoo.co.id

Abstrak

Remaja beresiko tinggi menderita anemia. Pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis yang dramatis serta peningkatan aktivitas yang menjadi karakteristik masa remaja, menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi. Terpenuhi atau tidak terpenuhinya kebutuhan ini akan mempengaruhi status gizi remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. Jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri siswa SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes yang berjumlah 42 orang. Jumlah populasi remaja putri siswa SMA Al Hikmah 2 yang diambil dengan menggunakan teknik stratified sampling. Untuk mengukur kadar hemoglobin darah dengan menggunakan metode cyanmethemoglobin menggunakan alat Easy Touch GCHB Analisis datanya menggunakan rumus Chi Square. Hasil temuan menunjukkan hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Al Hikmah 2 Sirampog diketahui bahwa nilai p value < 0,05 (0,02), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri perlu meningkatkan budaya makan pagi dan sebaiknya remaja putri mengubah pola makannya, sehingga asupan makanan terjadi secara adekuat

Kata Kunci. : *Kebiasaan makan pagi, anemia, remaja putri*

1. Pendahuluan

Anemia atau biasa dikenal dengan kurang darah cenderung terjadi di negara sedang berkembang dibandingkan negara yang sudah maju. Di Indonesia sendiri kejadian anemia khususnya anemia gizi besi masih merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat. Anemia sering dijumpai dalam masyarakat dan menjadi masalah besar^[1]

Prevalensi Anemia untuk perempuan dewasa (≥ 15 tahun) secara global menurut data WHO^[2] adalah sekitar 30,2% atau sekitar 468,6 juta orang, sedangkan prevalensi anemia di Asia Tenggara adalah sekitar 45,7% atau 182 juta orang^[2]. Di negara yang sedang berkembang, sekitar 27% remaja lelaki dan 26% wanita menderita anemia, sementara di negara maju angka tersebut hanya berada pada bilangan 5% dan 7%. Secara garis besar, sebanyak 44% wanita di negara berkembang (10 negara di Asia Tenggara, termasuk Indonesia mengalami anemia kekurangan besi^[1]. Sedangkan dari laporan hasil Riskesdas tahun 2007, diketahui bahwa di

440 kota/kabupaten di 33 provinsi di Indonesia prevalensi anemia di perkotaan mencapai 14,8%^[3].

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, minum minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin, umur dan wilayah. Wilayah perkotaan atau pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan sarana fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan yang pada gilirannya berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan zat besi.

Pada penelitian yang dilakukan Tandirerung, dkk. diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid SD Negeri 3 Manado. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa

murid Sekolah Dasar Negeri 3 Manado sebesar 65,1% memiliki kebiasaan makan pagi. Dan berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin, sebagian besar murid Sekolah Dasar Negeri 3 Manado berada pada kategori normal atau tidak anemia (89,2%).

Anemia pada remaja putri di Kabupaten Brebes masih merupakan masalah kesehatan masyarakat, karena prevalensinya lebih dari 15%. Sebagai upaya untuk menanggulangi masalah tersebut, Pemerintah Kabupaten Brebes menerbitkan Instruksi Bupati Brebes No.04 Tahun 2000, tentang Penanggulangan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan ialah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian *cross sectional*. Dalam hal ini menganalisis hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2017 di SMA Al Hikmah 2 Benda yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Sirampog Kab. Dalam penelitian ini sampel adalah sebagian dari jumlah populasi remaja putri siswa SMA Al Hikmah 2 yang diambil dengan menggunakan teknik *stratified sampling* remaja putri siswa SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes yang berjumlah 42 orang. Yang memenuhi kriteria inklusif yaitu :remaja putri yang tidak sedang berpuasa, remaja putri yang sudah menstruasi. Sedangkan kriteria inklusinya adalah :tidak dalam keadaan sakit, remaja yang tidak bersedia diperiksa kadar hemoglobin. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan pemeriksaan laboratorium digunakan untuk mengukur kadar hemoglobin darah menggunakan alat *Easy Touch GCHB* sebagai batasan anemia.

3. Hasil Dan Pembahasan

A. Hasil

Analisis univariat

- Umur responden

Tabel 1. Rata umur remaja putri

Variabel	Obs	Man	Sand dev	min	max
Umur	42	16,05	0,66	15	17

Mean (SD) umur remaja putri 16 tahun (0,66). Rentang umur remaja putri dari 15 tahun sampai 17 tahun.

Gambaran Karakteristik Kebiasaan Makan Pagi Remaja Putri

Tabel 2. Distribusi karakteristik kebiasaan makan pagi remaja putri.

Karakteristik Subjek Penelitian	Total Sampel	
	n = 42	%
Kebiasaan makan pagi		
· Jarang	16	38,1
· Kadang – kadang	4	9,5
· Sering	22	52,4

Hasil analisis menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang sering makan pagi lebih banyak yaitu sebesar (52,4%) dibandingkan remaja putri yang kadang – kadang makan pagi (9,5%) sedangkan yang jarang makan pagi yaitu sebesar (38,1%)

Sedangkan Gambaran Karakteristik Anemia Remaja Putri seperti pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi karakteristik anemia remaja putri

Karakteristik Subjek Penelitian	Total Sampel	
	n = 42	%
Status anemia		
- Anemia	13	30,9
- Tidak anemia	29	69,1

Berdasarkan distribusi pengelompokan remaja putri berdasarkan anemia diketahui bahwa paling banyak remaja putri tidak mengalami anemia yaitu sebanyak (69,1%), sedangkan remaja putri yang anemia sebanyak (30,9 %)

Gambaran Karakteristik Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri seperti pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi karakteristik pengetahuan tentang anemia

Karakteristik Subjek Penelitian	Total Sampel	
	n = 42	%
Umur		
- Bagus	24	57,1
- Cukup	13	31
- Kurang	5	11,9

Berdasarkan distribusi pengelompokan remaja putri berdasarkan pengetahuan tentang anemia diketahui bahwa paling banyak remaja putri mempunyai pengetahuan yang bagus yaitu sebanyak(57,1%), remaja putri yang pengetahuannya cukup sebanyak (31%), sedangkan remaja putri yang pengetahuannya kurang sebanyak (11,9 %).

Gambaran Karakteristik Olahraga Remaja Putri hasilnya pada tabel 5 berikut :

Tabel 5. Distribusi karakteristik olahraga remaja putri

Karakteristik	Total Sampel	
Subjek Penelitian	n = 42	%
Olahraga		
- Kadang - kadang	40	95,2
- Tidak pernah	2	4,8

Hasil analisis menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang kadang –kadang olahraga lebih banyak yaitu sebanyak (95,2%) dibandingkan remaja putri yang tidak pernah yaitu sebanyak(4,8%).

Gambaran karakteristik pola menstruasi remaja putri seperti pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Distribusi karakteristik pola menstruasi remaja putri

Karakteristik	Total Sampel	
Subjek Penelitian	n = 42	%
Pola menstruasi		
- Teratur	31	73,8
- Tidak teratur	11	26,2

Siklus menstruasi subjek pada penelitian ini adalah siklus menstruasi rata-rata normal sebanyak 31 Orang (73,8%). Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan terjadi menurut siklusnya dari rahim yang menggambarkan suatu rangsangan hormonal dari endometrium, karena tidak terjadi kehamilan (Anggarini, 2012).Hasil analisis menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang pola menstruasi teratur lebih banyak yaitu sebanyak (73,8%) dibandingkan remaja putri yang pola menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak (26,2%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 7. Hasil Analisis Bivariat: Hubungan kebiasaan makan pagi dengan anemia remaja putri

Variabel		Anemia				P value	O R
		N	%	N	%		
Kebiasaan makan pagi	Jarang	7	43,8	9	56,	0,02	8
	Kadang	3	75	1	3		
	Sering	3	13,6	19	25 86, 6		

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Al Hikmah 2 Sirampog Kab. Brebes Tahun 2017 berdasarkan hasil uji chi square dapat diketahui bahwa nilai p value > 0,05 (0,02), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil ini dapat diartikan bahwa remaja putri yang jarang mempunyai kebiasaan makan pagi berpeluang 8 kali terkena anemia.

Tabel 8. Hasil Analisis Bivariat: Hubungan pengetahuan dengan anemia remaja putri.

Variabel		Anemia				P value	O R
		Ya		Tidak			
		N	%	N	%		
Pengetahuan	Baik	7	29,2	17	70,8	0,06	0,6
	Cukup	4	30,7	9	69,2		
	Kurang	2	40	3	60		

Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja tentang anemia dengan status anemia dibuktikan dengan nilai p>0,05(0,6). Hasil ini dapat diartikan bahwa remaja putri yang pengetahuannya kurang berpeluang 0,6 terkena anemia.

Tabel 9. Hasil Analisis Bivariat: Hubungan olahraga dengan anemia remaja putri.

Variabel		Anemia			
		Ya		Tidak	
		N	%	N	%
Olah raga	Kadang Tidak pernah	130	32,50	272	67,5100

Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan status anemia dibuktikan dengan nilai $p > 0,05(0,2)$. Hasil ini dapat diartikan bahwa remaja putri yang tidak pernah olahraga berpeluang 0,3 terkena anemia.

Tabel 10. Hasil Analisis Bivariat: Hubungan pola menstruasi dengan anemia remaja putri

Variabel		Anemia				P value	O R
		Ya		Tidak			
		N	%	N	%		
Pola menstruasi	Teratur Tidak teratur	103	29,437,5	245	70,662,5	0,6	0,6

Uji Chi Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan status anemia dibuktikan dengan nilai $p > 0,05(0,6)$. Hasil ini dapat diartikan bahwa remaja putri yang pola menstruasinya tidak teratur berpeluang 0,6 terkena anemia.

Berdasarkan kriteria World Health Organization (WHO) prevalensi anemia gizi besi remaja putri di SMA Al Hikmah 2 sebanyak 30,9%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri (p value 0,02). Remaja dengan kebiasaan makan pagi memiliki risiko 8 kali untuk menderita anemia dibanding remaja yang jarang melakukan kebiasaan makan pagi. Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang mengatakan siswi yang memiliki kebiasaan makan yang tidak baik, tidak berhubungan dengan kejadian anemia. Hal ini kemungkinan karena konsumsi protein hewani yang sekaligus sumber zat

besi mereka cukup, sehingga penyerapannya tidak terganggu dengan kurang tersedianya vitamin C. Penelitian sejalan dengan penelitian Umami Kalsum yang mengatakan pada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja. Remaja yang tidak punya kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktivitas berpeluang dua kali lebih besar untuk terkena anemia dibanding yang punya kebiasaan sarapan pagi^[4]

Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi remaja. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Anemia terdeteksi pada anak perempuan pedesaan mungkin karena pola makan yang buruk dan menorrhagia^[5]. Remaja memiliki banyak kegiatan, seperti sekolah dari pagi hingga siang, diteruskan dengan kegiatan ekstra kurikuler sampai sore, belum lagi kalau ada les atau kegiatan tambahan. Semua kegiatan ini membuat mereka tidak sempat makan, apalagi memikirkan komposisi dan kandungan gizi dari makanan yang masuk ke tubuh, akibatnya remaja sering merasa kecapaian, lemas dan tidak bertenaga. Namun kondisi cepat lelah bisa juga disebabkan anemia atau kekurangan darah.

Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia (p value 0,6). Penelitian menyatakan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan tentang anemia kurang memiliki risiko 0,6 kali untuk menderita anemia dibanding remaja putri dengan tingkat pengetahuan tentang anemia yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryani yang mengatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia ($p > 0,05$) pada remaja putri di Kota Bengkulu. Sebagian remaja memiliki pengetahuan yang baik terhadap hal-hal yang berhubungan dengan anemia. Pengetahuan yang baik tersebut belum tentu dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam pemilihan makanan mereka sehari-hari. Pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu

yang bersangkutan termasuk status anemia. Sebagian besar remaja putri berusia 16 tahun, sehingga kemungkinan untuk mengetahui tentang anemia cukup banyak terutama dari materi pelajaran dan media massa serta akses informasi yang lebih tinggi. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, media massa dan orang lain.

Hasil uji Chi Square menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan status anemia dibuktikan dengan nilai $p > 0,05 (0,8)$, hasil ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan latihan fisik dengan kadar hemoglobin. Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang mengatakan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin dalam waktu yang relatif lama dapat meningkatkan kadar Hb. Hal ini sesuai dengan kepustakaan dan penelitian yang menyatakan bahwa olahraga dapat menginduksi pembentukan eritrosit sehingga memberi dampak langsung adanya peningkatan kadar Hb.

Sifat energik pada usia remaja menyebabkan aktivitas tubuh meningkat sehingga kebutuhan zat gizinya juga meningkat. Kebutuhan energi yang tinggi sebagian besar diperlukan untuk maintenance dan aktivitas fisik dibandingkan dengan yang diperlukan untuk pertumbuhan. Kebutuhan energi tergantung aktivitas fisik, remaja yang kurang aktif dapat menjadi kelebihan BB atau mungkin obesitas, walaupun asupan energy lebih rendah dari kebutuhan energy yang direkomendasikan. Sebaliknya pada remaja yang sangat aktif akan membutuhkan energi yang lebih banyak dari kebutuhan energy yang direkomendasikan. Peningkatan aktivitas fisik juga membutuhkan vitamin dan mineral yang lebih tinggi, ini bisa tercapai dengan mengkonsumsi diet gizi seimbang. Suplemen vitamin dan mineral tidak diperlukan kecuali suplemen zat besi pada beberapa atlet.^[6]

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi meliputi siklus menstruasi, lama menstruasi, dan banyaknya darah yang keluar saat menstruasi. Berdasarkan tabel 9 tentang frekuensi pola

menstruasi remaja menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pola menstruasi teratur yaitu sebanyak 31 responden (73,8%). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri (p value 0,3), penelitian ini sejalan dengan penelitian^[7] bahwa tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII di SMPN 6 Kediri yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,4$. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang mengatakan terdapat hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Kristen 1 Surakarta. Penelitian ini sejalan dengan penelitian^[8] yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia ($P=0,0001$).

Kehilangan darah berlebihan ini menyebabkan hemoglobin dalam tubuh menurun yang disebut dengan anemia. Menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab anemia. Menstruasi pada remaja putri memberikan beban ganda pada tubuhnya, karena disamping mengalami pertumbuhan yang pesat remaja mengeluarkan darah setiap bulan. Keluarnya darah dari tubuh remaja putri saat menstruasi mengakibatkan hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah juga ikut terbuang, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh berkurang. Berkurangnya cadangan zat besi dalam tubuh ini dapat mengakibatkan anemia. Menjelaskan bahwa rata-rata kehilangan darah menstruasi 84 ml, dengan asumsi kehilangan Hb 133 g/l, sehingga remaja putri membutuhkan tambahan zat besi 0,56 mg/hari. Pendapat ini dikuatkan oleh pernyataan^[9] bahwa wanita yang haid cenderung mengalami defisiensi besi karena hilangnya besi setiap bulan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan remaja putri SMA Al Hikmah 2 Benda sebesar 38,1% jarang makan pagi, 9,5% kadang makan pagi, 52,4% sering makan pagi berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin

remaja putri SMA Al Hikmah 2 sebagian besar berada pada kategori normal atau tidak anemia (69,1%), Kebiasaan sarapan pagi merupakan faktor yang menentukan remaja putri terkena anemia. Variabel-variabel yang belum terbukti berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri pengetahuan, olah raga dan pola menstruasi.

Remaja putri perlu meningkatkan budaya makan pagi dan sebaiknya remaja putri mengubah pola makannya, sehingga asupan makanan terjadi secara adekuat dan zat makanan yang dikonsumsi dapat diserap secara sempurna dalam tubuh. Dan perlunya kerja sama lintas sektor terutama dengan puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala pada remaja seperti status gizi dan skrining anemia.

5. Daftar Pustaka

- [1]. Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta : EGC
- [2]. WHO. 2008. Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention And Control. Geneva.
- [3]. Depkes RI.2007. *Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS) 2007*. Jakarta Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- [4]. Kalsum Ummi dan Raden Halim.2016. Kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal penelitian Universitas Jambi Sera Sains*. Vol 18 Nomor 1. ISSN 0852-8349
- [5]. Panat AV, Sambhaji A, Pathare, Asrar S, Gangadhar Y. Rohokale. Iron deficiency among rural college girls :a result of poor nutrition dan prolonged menstruation. *Journal of Community Nutrition & Health*. 2013. Vol.2. Issue 2.
- [6]. Soetjningsih. 2007, *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*
- [7]. Yunarsih dan Antono SD.2014. Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII SMPN 6 Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 3 No.1 ISSN 20303-1433*.
- [8]. Wliyati dan Riyanto. 2012. Faktor Terjadinya Anemia Remaja Putri di SMA Negeri Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Tanjungkarang*. Volume V, Nomor 2.
- [9]. Corwin, EJ. *Buku Saku Patofisiologi*. 2009.Jakarta: EGC