

# Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Perhentian Raja

## The Relationship Of Breakfast And The Incident Of Anemia In Adolescent Girls at SMP Negeri 3 Perhentian Raja

Adella Syafira<sup>1\*</sup>, Dewi Anggriani Harahap<sup>2</sup>, Syukrianti Syahda<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Diploma IV Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2,3</sup> Program Studi Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

### ABSTRACT

Teenagers need nutrients that function as a source of energy and play a role in body metabolism, including the formation of hemoglobin. Nutrient intake will be reduced by 30% if someone skips breakfast and this directly reduces hemoglobin production, causing anemia. The aim of this research was to determine the relationship between breakfast and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Negeri 3 Perhentian Raja, Kampar Regency in 2023. This type of research is quantitative, analytical in nature with a cross sectional design. The population in this study was the total number of young women at SMP Negeri 3 Perhentian Raja, namely 112 young women. The sample in this study used total sampling, where the number of samples is the same as the population. The data collection tools in this research are questionnaires and digital HB. Then the data was analyzed Univariately and Bivariately using the Chi-Square test. The research results showed that there was a relationship between breakfast and the incidence of anemia with a p value of (0.002). The conclusion is that there is a significant relationship between breakfast and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Negeri 3 Perhentian Raja, Kampar Regency in 2023.

**Keywords :** Breakfast, Anemia in Young Women

### 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. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat analitik dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah seluruh remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja yaitu sebanyak 112 orang remaja putri. Sampel dalam penelitian ini menggunakan Total sampling, dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan Hb digital. Kemudian data dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian didapatkan bahwa dahubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia dengan p value (0,002). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023.

**Kata Kunci :** Sarapan Pagi, Anemia pada Remaja Putri

**Correspondence :** Adella Syafira  
Email : [Adellasyafira@gmail.com](mailto:Adellasyafira@gmail.com)

• Received 30 Mei 2024 • Accepted 10 Juni 2024 • Published 31 Juli 2024

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi diseluruh dunia terutama di Negara berkembang seperti di Indonesia. Kejadian anemia banyak terjadi pada usia remaja baik kelompok laki-laki maupun perempuan. Akan tetapi, pada kelompok perempuanlah yang memiliki peluang besar untuk mengalami anemia, mulaidari anemia ringan, sedang dan berat. Gangguan gizi pada usia remaja yang sering terjadi diantaranya adalah kekurangan energy dan protein, anemia gizi serta defisiensi berbagai macam vitamin.

*World Health Organization (WHO)* dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di duni tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidakhamilusia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalam Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia.

Jumlah puskesmas di kabupaten kampar ada sebanyak 31 puskesmas, sedangkan 10 Puskesmas lainnya tidak ditulis karena kasus anemianya tidak ada. Jumlah kasus anemia di kabupaten kampar pada tahun 2022 sebanyak 319 orang, UPT BLUD Puskesmas Perhentian Raja menempati urutan tertinggi pada jumlah Remaja Putri Anemia sebanyak 107 (14,2%). Cakupan target pemberian tablet tambah darah di Puskesmas Perhentian Raja yaitu 12,42% yang masih jauh dari target nasional 95%.

Penanggulangan dapat dilakukan dengan baik apabila faktor risiko yang berhubungan dengan terjadinya anemia pada remaja putri dapatdiketahui secara dini, faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya anemia ini adalah pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia, tingkat konsumsi gizi, polamenstruasi, pola makan, dan kejadian infeksi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

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, prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan saat kita selesai makan malam dalam waktu tidur. 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 ini adalah kuantitatif yang bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah seluruh remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja yaitu sebanyak 112 orang remaja putri. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Kriteria sampel penelitian: inklusi adalah seluruh siswi yang ada di SMPN 3 Perhentian Raja, sudah menarache dan bersedia menjadi responden dan eksklusui adalah siswi yang tidak hadir saat penelitian dilakukan. Alat pengumpulan data dalam peneltian ini adalah kuesioner dan Hb digital. Kemudian data dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

## HASIL

### 1. Analisa Univariat

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden di SMPN 3 Perhentian Raja Kabupaten kampar**

No.	Sarapan pagi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak sarapan	65	58.0
2.	Sarapan	47	42.0
	Jumlah	112	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 112 responden terdapat 65 responden (58,0%) dengan tidak sarapan pagi dan 47 responden (42,0%) dengan sarapan pagi.

### 2. Analisa Tabel Bivariat

**Tabel 2. Hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar**

Sarapan Pagi	Kejadian Anemia				Total		P Value	OR CI (95%)
	Anemia		Tidak Anemia		n	%		
	n	%	n	%	n	%		
Tidak sarapan	49	43.8	16	14.3	65	58.0	0,002	3.792 (1.1694-8.487)
Sarapan	21	18.8	26	23.2	47	42.0		
Total	70	62.5	42	37.5	112	100.0		

Berdasarkan tabel 2. dari 112 responden yang tidak sarapan pagi terdapat 16 orang (14,3%) yang anemia dan dari 47 responden yang sarapan pagi terdapat 21 orang (18,8%) yang anemia. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value =0,002 yang artinya terdapat hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar. Analisis keterangan hubungan dua variabel didapatkan nilai Odds Ratio atau (OR) (95% CI : 1.694-8487) artinya responden yang tidak sarapan pagi lebih berisiko anemia 3.792 kali dibandingkan responden yang sarapan pagi.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai P value =0,002 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023. Sehingga responden yang tidak sarapan pagi lebih berisiko anemia 3.792 kali dibandingkan responden yang sarapan pagi.

Seseorang yang tidak sarapan pagi, pasti tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik, hal ini dikarenakan ketika tidur proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung dan menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang ketika pagi hari. Untuk mengganti glukosa dalam darah yang berkurang maka dibutuhkan cadangan sumber hdrat arang. Namun bila cadangan tersebut habis, maka tubuh akan mengambil cadangan dari lemak, kehilangan glukosa dalam darah saat pagi hari mempengaruhi aktivitas pekerjaan di pagi hari (Hardinsyah, 2013).

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. Melewatkan sarapan, berarti telah kehilangan sepertiga asupan zat yang dibutuhkan tubuh. Asupan 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. Mikronutrien lain seperti vitamin C yang membantu penyerapan zat besi juga hanya bisa didapatkan tubuh melalui makanan yang kita makan (Fatimah, 2017).

Remaja putri yang tidak sarapan pagi lebih berisiko 1,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sarapan pagi berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kegiatan sehingga sarapan pagi sangat dianjurkan dilakukan oleh remaja sebelum berangkat ke sekolah karena akan mengurangi konsumsi makanan jajanan yang kandungan zat gizinya rendah. Sarapan pagi sebelum beraktivitas dapat memberikan tenaga yang cukup pada remaja dalam melakukan aktivitasnya yang padat dan zat besi lebih tinggi dan mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji serta menunda waktu makan pagi (Lebang, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Afrityeni et al.,(2022) tentang Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru dengan dilakukan uji chi square didapatkan adanya hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan p value=0.024. Penelitian ini didapatkan bahwa dari 81 responden, terdapat 22 responden (27,2%) yang tidak pernah sarapan terdapat 16 responden (16,8%) yang memiliki Hb dibawah 12 gr/dl (anemia), dari 29 responden (35,8%) yang kadang-kadang sarapan terdapat 12 responden (14,8%) diantaranya mengalami anemia. Responden yang sering sarapan ada 30 responden (37,0%) dan 11 responden (13,6%) diantaranya mengalami anemia.

Penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummi Kalsum dan Raden Halim tentang hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negri 8 Muaro Jambi tahun 2016. Penelitian ini menggunakan jenis Analitik Kuantitatif dengan menggunakan desain Cross Sectional didapatkan hasil uji Chi-Square yaitu p value=0,003 < 0.05 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia.

Penelitian ini menemukan responden yang tidak sarapan pagi namun tidak anemia sebanyak 16 orang (14,3%) remaja putri. Menurut peneliti hal ini dikarenakan dari zat gizi makanan yang dikonsumsi selain di pagi hari terpenuhi zat gizinya, remaja yang mengkonsumsi makanan yang kandungan zat besinya banyak maka asupan zat besi yang dibutuhkan remaja putri terpenuhi, dan setelah ditanya ada beberapa orang yang mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini menurunkan risiko remaja putri terkena anemia.

Temuan lain yang peneliti temukan pada penelitian ini yaitu responden yang sarapan pagi namun anemia sebanyak 21 orang (18,8%) menurut peneliti, hal ini dikarenakan pola menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia. Banyak darah yang dikeluarkan oleh tubuh berpengaruh pada kejadian anemia, karena wanita tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi yang rendah kedalam tubuh. Lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari memungkinkan untuk kehilangan zat besi dalam jumlah yang banyak.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar dengan nilai korelasi ( $P Value=0,002$ ).

## KONFLIK KEPENTINGAN

Pada saat peneliti melakukan penelitian tidak terdapat konflik atau pun masalah

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu dan mengarahkan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dan dipublikasikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adiyaksa. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa*.
- Afritaeni., Evis Ritawani & Lilis Liwanti. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 20 Pekanbaru*.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18-21. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/429>.
- Astiandani. A.(2018). *Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 1 Sedayu*. Skripsi. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Almatsier, S. 2016. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani. (2019). Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bakta, I.M., Suega, K., Dharmayuda, T.G. 2018. *Anemia Defisiensi Besi*. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi ke-4 Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam FK-UI.
- Briawan. D. 2019 *Efikasi Suplementasi Besi Multivitamin Terhadap Perbaikan Status Besi Remaja Wanita* [Disertasi]. Bogor: Sekolah Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Fatimah. 2017. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fresthy, Dkk. 2020. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMP 18 Surakarta*. *Journal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol 8 (1) 2020.
- Hanif. 2020. *Anemia*. Faculty Of Psychology And Health, Uin Sunan Surabaya, Indonesia. Internasional Conference Health Promotion 2020.
- Hasanah, U. (2021). *Hubungan Anemia Defisiensi Zat Gizi Besi Dengan Hasil Belajar Biokimia Mahasiswa Biologi Fmipa Unimed*. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera* 2019;13(25).
- Irianto, A. 2016. *Statusku Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Israwati, Ice 2020. *Hubungan Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 13-15 Sltip 1 Konawe Selatan*. Skripsi
- Jaelani. 2019. *Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Anemia pada Remaja Putri*
- Kalsum.dan Halim, 2016. Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*. 18(1) : 09-19.
- Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas] 2013
- Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas] 2018.
- Mariadi. (2017). *Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mustaqimah, B. 2015. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di PAUD Sekar Universitas Negeri Semarang*. Skripsi.
- Notoatmodjo. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proerwati & Wati. (2017). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rencana Strategi Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020-2024 di Akses tanggal 20 juli 2021 dari <http://www.depkes.go.id/resources/Renstra2020.pdf>.
- Sandra F Ahmad, (2020) *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Raja Grafindo Persada
- Website Resmi Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. Humas [dinkes.kampar.go.id\(2022\).https://dinkes.kamparkab.go.id](https://dinkes.kamparkab.go.id).

- Sartika. 2012. Penerapan Komunikasi Informasi, Informasi dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 7 (2).
- Siti Yuhana. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK N 1 Rangkasbitung. *Obstretika Scienta*, 7(2), 439–451. <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/473>.
- Supariasa, dkk. 2019. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: EGC.
- Suryani, D., Hafiani R., & Junita R. 2021. Analisa Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*.
- Tiaki, Nur Khatim AH. 2017. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK N 2 Yogyakarta*. Skripsi
- Vidayati, L. A., Nurdiana, A., & Fahmi, N. F. (2020). Deteksi Dini Anemia Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Anemia Pada Remaja. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 55–61..
- Wardlaw, G. M., & Anne, M. 2009. *Contemporary Nutrition Seventh Edition Me Graw Hill Higher Education*. New York: Wardlaw.
- World Health Organization Concentration for the Diagnosis of Anemia and Assesment of Severity. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. *Prevalence Of Anemia In The World*. Geneva: WHO 2021. [Online][Akses 10 Maret 2021].
- Yamin, E., Mahmut, Hanif. (2019). *Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*.
- Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Yuniarti. 2020. *Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*.
- Zuliana. 2018. *Identifikasi Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Di Sma Negeri 7 Kendari*. Skripsi