Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja Putri SMP N 9 Kota Jambi

Eysya Mayuputri¹, Iin Indrawati², Iswanto³

^{1,2,3}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : eyshamayuputri@gmail.com

Abstract

Anemia is a condition in which the level of haemoglobin (Hb) in the body is below normal. A person is said to be anaemic if the result of the Hb <12g/dl. This is experienced by adolescents, one of which is caused by unhealthy eating habits, so knowledge is needed to change adolescent behaviour so as not to experience anaemia. to find out the description of the level of knowledge about anaemia and breakfast habits in adolescent girls SMP N 9 Jambi City. this research is a quantitative study with a descriptive design, data collection is done by interviewing and distributing questionnaires. The data analysis used in the study was univariate analysis, which then the results would show the frequency distribution and the variables studied (knowledge of anaemia and breakfast habits). The number of samples in the study was 52 female students. The sampling technique was proportional random sampling. The results of this study obtained that as many as 53.8% of the respondents had insufficient knowledge about anaemia and breakfast habits obtained as many as 75% of the respondents who rarely do breakfast. In this study, it can be concluded that the knowledge about anaemia in SMP N 9 Jambi City is still lacking about anaemia and the importance of breakfast, especially for learning activities and concentration. It is recommended to the school to provide more education about anaemia and the importance of breakfast.

Keywords: anemia, breakfast habits, knowledge

Abstrak

Anemia merupakan keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) di dalam tubuh di bawah normal. Seseorang dikatakan anemia apabila hasil pengecekan Hb <12g/dl. Hal ini dialami oleh remaja yang salah satunya disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, sehingga dibutuhkan pengetahuan untuk merubah perilaku remaja supaya tidak mengalami anemia. untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri SMP N 9 Kota Jambi. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif, pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan membagikan kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis univariat yang kemudian hasilnya akan menunjukkan distribusi frekuensi dan variabel yang diteliti (Pengetahuan anemia dan kebiasaan sarapan pagi). Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 52 orang siswi. Teknik pengambilan sampel dengan teknik Propotional random sampling. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebanyak 53,8% responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dan kebiasaan sarapan pagi di peroleh sebanyak 75% responden yang jarang melakukan sarapan pagi. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang anemia di SMP N 9 Kota Jambi masih banyak yang kurang perihal anemia dan pentingnya sarapan pagi terutama untuk aktivitas dan kosentrasi belajar. Disarankan kepada pihak sekolah agar lebih memberikan edukasi tentang anemia dan pentingnya sarapan pagi.

Kata Kunci: anemia, kebiasaan sarapan pagi, pengetahuan

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah dimana pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental dan aktifitas oleh karena itu kebutuhan makanan yang mengandung zat besi sangat dibutuhkan oleh remaja (Indrawatiningsih *et al.*, 2021).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi salah satunya yaitu anemia terutama pada remaja putri. Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan yang tidak sehat. Antaranya yaitu kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji yang rentan terkena anemia pada remaja putri (Nita, 2023).

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah. Kadar Hb normal pada remaja perempuan adalah 12 gr/dl Remaja dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl (Widiarti & Handayani, 2023).

Wanita muda sering kali didiagnosis menderita anemia akibat kejadian fisiologis seperti menstruasi. Selain faktor fisiologis tersebut, konsumsi protein dan zat besi yang tidak mencukupi serta pilihan pola makan yang buruk dalam upaya menurunkan berat badan merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada remaja putri (Zuraida *et al.*, 2023).

Gejala anemia yang sering terjadi yaitu lesu,lemah,letih,lelah,dan lalai (5L), nafsu makan menurun, mudah mengantuk, kulit pucat, kulit dan rambut kering, tubuh mudah balu. (Meylani & Alexander, 2019 dalam Husna & Saputri, 2022).

Faktor penyebab anemia adalah rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12. Lalu kekeliruan saat mengonsumsi zat besi juga dapat menyebabkan anemia contohnya adalah dengan mengonsumsi zat besi dengan zat yang menghambat penyerapan zat gizi tersebut. Pola makan dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan yaitu frekuensi makan dalam sehari dan jenis makanan yang dimakan. Pola makan yang tidak teratur, sering jajan, sering tidak sarapan dan faktor tidak langsung seperti pengetahuan dan kesadaran yang rendah. Untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri perlu di bekali dengan pengetahuan tentang anemia (Julaecha, 2020).

Menurut (Fachira Kasmarini & Ratih Kurniasari, 2022) Pengetahuan merupakan suatu bentuk tahap pertama menuju perubahan. Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia menyebabkan remaja sangat rentan terhadap perilaku makan yang negatif. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia.

Pengetahuan gizi sangat penting, agar remaja putri bisa terhindar dari status anemia. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengonsumsi gizi seimbang akan berdampak pada sikap dan perilaku remaja yang salah dalam mengonsumsi makanan sehari-hari. Sikap dan perilaku yang salah dalam mengonsumsi makanan akan berdampak buruk pada kesehatan dan pertumbuhan remaja putri dimasa mendatang (Haeriyah *et al.*, 2022)

Sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, dengan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sarapan juga menyumbang energi sebesar 15 – 30% dalam tubuh (Noviyanti *et al.*, 2022).

Tidak terbiasa makan pagi dapat menyebabkan kemampuan untuk berkonsentrasi dalam pelajaran menurun karena asupan zat gizi tubuh kurang dan juga dapat berpengaruh pada tingkat kadar hemoglobin (Putriana & Hidayati, 2021).

Kadar hemoglobin yang rendah disebabkan karena asupan zat gizi khususnya zat besi yang tidak mencukupi kebutuhan, sehingga cadangan zat besi yang berfungsi dalam pembentukan hemoglobin dalam tubuh juga berkurang (Banowati & Adiyaksa, 2017 dalam Safira Luthfi & Hidayati, 2022).

Menurut data riset Kesehatan dasar tahun 2018 di Provinsi Jambi terdapat 23,9% remaja putri yang mengalami anemia (kementerian Kesehatan RI 2018). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2022 remaja yang terkena anemia sebesar 135 kasus, dengan kejadian anemia remaja putri sebanyak 134 kasus dan kejadian anemia pada remaja putra berjumlah 1 kasus.

Penelitian yang dilakukan oleh (Musniati & Fitria, 2022) diperoleh Sebagian besar Siswi SMA Muhammadiyah 13 Jakarta memiliki Pengetahuan kurang tentang anemia (58,7%). Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa masih banyak siswi yang belum tau tentang anemia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Sarapan Pagi pada remaja SMP N 9 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret-Juli 2024 di SMP N 9 Kota Jambi. Metode Penelitian menggunakan metode yang bersifat kuantitatif dengan desain deskriptif, yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberikan Gambaran suatu objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan. Jumlah sampel yaitu 52 remaja putri SMP N 9 Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan rumus lemeshow. Data dianalisis secara univariat.

HASIL

Analisis Univariat

1. Gambaran Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan tabel 1 diperoleh distribusi karakteristik responden sesuai usia menunjukkan mayoritas responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 29 orang (55,8%), sedangkan responden paling sedikit berusia 12 tahun yaitu sebanyak 7 orang (13,5%).

Tabel 1. Disribusi frekuensi karakteristik usia responden

Usia	Frekuensi (f)	(%)
12 tahun	7	13,5
13 tahun	29	55,8
14 tahun	16	30,7
Total	52	100%

2. Gambaran Karakteristik Kelas Responden

Berdasarkan tabel 2 diperoleh disribusi Karakteristik Responden sesuai kelas menunjukkan mayoritas responden kelas VIII yaitu sebanyak 27 responden (51,9%).

Tabel 2. Disribusi Frekuensi Karakteristik Kelas Responden

Kls	Frekuensi (f)	(%)
VII	25	48,1
VIII	27	51,9
Total	52	100%

3. Gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja SMP N 9 Kota Jambi 2024

Berdasarkan tabel 3 diperoleh distribusi Gambaran Tingkat Pengetahuan remaja SMP N 9 Kota Jambi memiliki pengetahuan kurang, lebih banyak yaitu 28 orang (53,8%) sedangkan siswi yang memiliki pengetahuan baik yaitu 5 orang (9,6%).

Tabel 3. Distribusi pengetahuan anemia pada remaja putri SMP N 9 Kota Jambi

Katagori	Frekuensi (f)	(%)
Kurang	28	53,8
Cukup	19	36,5
Baik	5	9,6
Total	52	100%

4. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi pada remaja putri SMP N 9 Kota Jambi 2024

Berdasarkan tabel 4 diperoleh distribusi gambaran kebiasaan sarapan pagi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja jarang melakukan sarapan pagi dengan jumlah 39 orang (75%). Hal ini berbanding terbalik dengan remaja yang selalu sarapan yaitu 0 remaja (0)

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja Putri SMP N 9 Kota Jambi 2024

Katagori	Frekuesni(f)	%
Tidak Pernah	1	1,9
Sangat Jarang	1	1,9
Jarang	39	75
Sering	11	21,2
Selalu	0	0
Total	52	100%

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pengetahuan kurang ditemukan dengan jumlah yang besar yaitu 53,8%. Hal ini menunjukkan remaja memiliki banyak pengetahuan kurang tentang anemia. Sejalan dengan penelitian (Musniati & Fitria, 2022) menunjukkan bahwa 58,7% siswi di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta memiliki pengetahuan kurang tentang anemia. Penyebab anemia yang utama disebabkan oleh pengetahuan remaja yang kurang dan kebiasaan minum-minuman yang berwarna seperti teh sesudah makan, dalam pencegahan anemia remaja harus memiliki pengetahuan mengenai anemia, dan asupan yang harus dikonsumsi.

Pengetahuan remaja mayoritas kurang, terbukti dengan banyaknya pertanyaan pengetahuan yang tidak dijawab dengan benar seperti tentang pengertian, penyebab, gejala, kadar HB dan cara menanggulangi anemia. kurangnya pengetahuan tentang anemia disebabkan minimnya pemahaman, informasi terkait tentang anemia, kurangnya informasi yang mereka dapat dari tenaga kesehatan, maupun kesadaran diri sendiri untuk mendapat atau mencari informasi dari media informasi seperti tv, radio, koran, majalah, dan media informasi lainnya tentang anemia, ketidaktertarikan untuk mengetahui ataupun mempelajari suatu hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor contohnya adalah faktor lingkungan.

Berdasarkan informasi yang telah didapatkan melalui wawancara kepada siswi-siswi tersebut untuk kelas VII belum mendapatkan informasi disekolah tentang pentingnya mengetahui anemia defisiensi besi pada remaja putri dan untuk kelas VIII hanya sekali mendapatkan penyuluhan tentang anemia di sekolah yang dimana penyuluhan tersebut sudah lama di lakukan saat mereka berada di kelas VII yang dimana pengetahuan tentang anemia

sudah banyak lupa. Sehingga jika pengetahuan kurang tentang anemia akan berdampak buruk pada remaja putri seperti meningkatkan kejadian anemia pada remaja putri, menurunnya produktivitas kerja maupun akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar.

Dari hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan sangat penting terutama tentang pentingnya pengetahuan tentang anemia terutama pada remaja putri agar mengetahui pentingnya mengonsumsi zat besi dan tablet tambah darah agar terhindar anemia. Untuk menanggulangi hal tersebut perlu memberikan penyuluhan disekolah mengenai anemia dalam rangka pencegahan dan penanggulangan anemia, memberikan tablet Fe pada remaja putri dan juga memberikan penyuluhan tentang nutrisi penting yang berperan dalam menanggulangi anemia.

Pada penelitian ini kebiasaan sarapan pagi pada remaja SMP N 9 Kota Jambi menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang melakukan sarapan pagi dengan jumlah 39 orang (75%). Hal ini berbanding terbalik dengan responden yang selalu sarapan yaitu 0 responden (0%). Sejalan dengan penelitian (Laili *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa hampir setengah (48%) dari responden tidak pernah sarapan dan sebagian kecil (29%) dari responden kadang-kadang sarapan dan dapat disimpulkan kebiasaan untuk tidak sarapan sarapan dan makan tidak teratur memicu penyebab terjadinya anemia pada remaja. Hal ini dikarenakan dapat terjadi berbagai alasan, diantaranya yaitu kemungkinan responden dengan jenis kelamin perempuan, dan sedang mengalami menstruasi sehingga memungkinkan seseorang mengalami anemia.

Siswi SMP N 9 Kota Jambi melalui penyebaran kuesioner dan wawancara banyak tidak melakukan sarapan dikarenakan waktu untuk melakukan sarapan tidak sempat dan tidak terbiasa melakukan sarapan. Sehingga Ketika di sekolah konsentrasi belajar siswi terganggu, dan ada beberapa siswi yang melakukan sarapan di sekolah dengan membeli gorengan atau roti. Ada pun siswi menyatakan sering sarapan pagi dilakukan sebelum berangkat ke sekolah, jenis sarapan pagi yang dikonsumsi adalah nasi, sayur, ikan, telur dan tempe, dimana jenis makanan ini mengandung zat besi, folat, dan vitamin B12 yang berkecukupan.

Sarapan dikatakan berkualitas baik apabila jenis makanan yang konsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan pada masa remaja menyebutkan menu sarapan pagi sebaiknya lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, karena sangat menentukan stamina tubuh pada siang hari. Menu sarapan yang cukup mengandung protein, vitamin, zat besi dan lemak yang mengandung omega 3 akan memberikan nutrisi yang baik untuk perkembangan remaja (Kalsum & Hakim, 2016).

sarapan pagi sangat penting, melewati sarapan pagi dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin. Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia. Jika melewati sarapan pagi maka tubuh kehilangan sepertiga asupan yang dibutuhkan. Asupan tubuh yang dimaksud yaitu makronutrien seperti karbohidrat dan protein serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin C. Dilihat dari alasan responden yang jarang melakukan sarapan, mereka mengatakan bahwa penyebab mereka jarang sarapan karena tidak terbiasa melakukan sarapan pagi, terburu-buru, jarang tersedia makanan dirumah, ataupun malas melakukan sarapan karena mereka tidak tahu pentingnya sarapan.

Disarankan kepada petugas Kesehatan dapat berkerjasama dengan sekolah dalam memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi, dan untuk sekolah sebaiknya memberikan edukasi melalui leaflet atau brosur untuk ditempelkan di masing-masing sekolah.

SIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan gambaran tingkat pengetahuan kurang tentang anemia pada remaja putri sebanyak 28 siswi (53,8%), yang memiliki pengetahuan cukup 19 siswi

(36,5%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 siswi (9,6%). Gambaran kebiasaan sarapan pagi remaja putri SMP N 9 Kota Jambi sebanyak 39 siswi jarang sarapan (75%), sebanyak 11 siswi sering sarapan (21,2%), sebanyak 1 siswi sangat jarang sarapan (1,9%), dan 1 siswi tidak pernah sarapan (1,9%).

SARAN

Disarankan kepada petugas Kesehatan dapat berkerjasama dengan sekolah dalam memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi, dan untuk sekolah sebaiknya memberikan edukasi melalui leaflet atau brosur untuk ditempelkan di dinding sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing pertama Ibu Iin Indrawati, SKM, M. Kes dan dosen pembimbing kedua Bapak Iswanto, SKM, MPH, RD yang telah membantu saya dalam membimbing pembuatan skripsi dan jurnal. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada SMP N 9 Kota Jambi yang telah memberikan izin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Banowati, L., & Adiyaksa, J. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1011–1018. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.111>
- Fachira Kasmarini, & Ratih Kurniasari. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(11), 1329–1335.
- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., Marsepa, E., & Faidatusyarifah, F. (2022). Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 5023. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11643>
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. T. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331–337.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109.
- Kalsum, U., & Hakim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 9–19.
- Kemkes RI. (2022). *Anemia*.
- Laili, A. N., Rahmawati, L., & Laowo, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 43–47. <https://doi.org/10.62085/ajk.v1i1.7>
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Puteri. *Journal of Health Research Science*, 2(02), 76–83. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i02.573>
- Nita, S. (2023). *Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Kelas XII SMK Komputama Jeruklegi Tahun 2023 (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap)*. 4(1), 1–23.
- Noviyanti, R. D., Pertiwi, D., & Kusudaryati, D. (2022). Efforts to Increase Knowledge of

School Children about the Importance of Breakfast with Booklet. 345–351.

Putriana, A. A., & Hidayati, I. L. (2021). *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dan Asupan Protein Dengan Kejadian Suspek Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Widiarti, T., & Handayani, S. (2023). Gambaran Keadaan Pengetahuan Mengenai Anemia pada Remaja Putri Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(2), 177–183.

<https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>

Zuraida, R., Susianti, S., Angraini, D. I., Pramesona, B. A., Gamani, W., Ariwibowo, C., & Zakiah, Z. (2023). The effect of anemia free-club model (CBA) application and giving of blood supplementary tablets (TTD) on knowledge, attitudes, and hemoglobin levels in anemic teenage girls of Senior High School. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 595–604. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1731>