



HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 13 MATARAM

Amila Fadila¹, Lina Nurbaiti², Putu Aditya Wiguna³

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

³Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

Corresponding Author: Amila Fadila, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram.

E-Mail: amilafadila03@gmail.com

Received 18 Agustus 2024; **Accepted** 28 September 2024; **Online Published** 16 Oktober 2024

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan suatu masalah gizi mikro yang banyak ditemukan di seluruh dunia. Sekitar 30% penduduk di seluruh dunia diperkirakan mengalami anemia. Indonesia adalah salah satu penyumbang tingginya angka kejadian anemia di dunia. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 37,1% dan mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018. Faktor risiko utama tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri adalah rendahnya asupan zat gizi serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Metode: Metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah analitik observasional. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VII, VIII dan IX di SMPN 13 Mataram dengan jumlah 442 siswi. Hasil: Berdasarkan hasil uji chi square terhadap hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia menunjukkan nilai $p = 0,010 (< 0,05)$ yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 13 Mataram.

Keywords: Penyakit kulit pada neonatus, sebuah tinjauan pustaka

Abstract

Background: Anemia is a worldwide micronutrient problem. About 30% of the population worldwide is estimated to be anemic (WHO, 2018). Indonesia is one of the contributors to the high incidence of anemia in the world (WHO, 2018). The prevalence of anemia in adolescent girls in Indonesia has increased every year. Based on Riskesdas data in 2013, the prevalence of anemia in adolescent girls was 37.1% and increased to 48.9% in Riskesdas 2018. The main risk factors for the high incidence of anemia in adolescent girls are low nutrient intake and non-compliance in taking blood supplement tablets. Methods: The research method that will be used by researchers is observational analytic. The population in this study were adolescent girls in grades VII, VIII and IX at SMPN 13 Mataram with a total of 442 students. Results: Based on the results of the chi square test on the relationship between breakfast habits and the incidence of anemia, it shows a p value = 0.010 (< 0.05), which means that there is a relationship between breakfast habits and the incidence of anemia. Conclusion: There is a relationship between breakfast habits and consumption of blood supplement tablets with the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 13 Mataram.

Keywords: Skin disease in neonates, a literature review

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu masalah gizi mikro yang banyak ditemukan di seluruh dunia. Sekitar 30% penduduk di seluruh dunia diperkirakan mengalami anemia (WHO, 2018). Indonesia adalah salah satu penyumbang tingginya angka kejadian anemia di dunia (WHO, 2018). Anemia adalah suatu kondisi yang terjadi ketika kadar sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) < 13,0 g/dL pada laki-laki dan <12,0 g/dL pada perempuan (WHO, 2011). Dampak terjadinya anemia adalah penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, gangguan perkembangan kognitif, prestasi yang lebih rendah, meningkatkan risiko angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Kemenkes RI, 2018; Aggarwal et al., 2020). Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 37,1% dan mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018. Populasi terbanyak yang menyumbang tingginya angka anemia ini adalah kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Kasus anemia pada remaja putri di NTB sebanyak 5.969 kasus dan di Kota Mataram sebanyak 104 kasus pada tahun 2019 (Dinkes Provinsi NTB, 2020).

Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami anemia adalah remaja putri karena remaja putri mengalami perubahan fisik dan fisiologi yang menyebabkan kebutuhan gizi mereka akan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya serta mengalami siklus menstruasi setiap bulannya sehingga terjadi peningkatan kebutuhan zat besi

untuk mengganti zat besi yang hilang (Nasruddin et al., 2021; Endale et al., 2022; Utami et al., 2022). Faktor risiko utama tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri adalah rendahnya asupan zat gizi serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Savitri et al., 2021). Zat gizi dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu zat gizi mikro dan zat gizi makro (Kemenkes, 2018). Zat gizi makro merupakan penghasil kalori bisa didapatkan dari makanan dengan sumber protein, karbohidrat, serta lemak, sedangkan zat gizi mikro merupakan unsur yang dibutuhkan untuk memaksimalkan fungsi gizi makro, seperti zat besi, asam folat, dan berbagai vitamin. Zat besi berkaitan erat dengan kejadian anemia (Aisyah et al., 2022).

Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan. Rendahnya kadar hemoglobin disebabkan karena masukan (intake) makanan yang tidak memenuhi kebutuhan, sehingga menyebabkan kurangnya cadangan zat gizi besi dalam tubuh (Aisyah et al., 2022). Pemenuhan kebutuhan zat besi bagi tubuh dapat diperoleh dengan berbagai cara, seperti pemenuhan nutrisi melalui sarapan dan konsumsi tablet tambah darah (Kemenkes, 2018). Pemerintah Indonesia telah mencanangkan suatu program sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri sejak tahun 1997 dengan memberikan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) yang diberikan satu kali setiap minggu untuk mengurangi 50% prevalensi anemia pada remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS) pada tahun 2025 (Rianti et al., 2022). Tablet Tambah Darah (TTD) mengandung 200 mg ferro sulfat

atau 60 mg zat besi dan 0,25 mg asam folat (Rianti et al., 2022).

Kepatuhan remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah merupakan suatu indikator keberhasilan yang ingin dicapai dari program tersebut. Sektor terkait baik di tingkat pusat maupun daerah diharapkan untuk mengadakan program tersebut secara mandiri sehingga intervensi efektif mencakup hingga 90% (Kemenkes RI, 2021). Salah satu faktor yang mengurangi kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah adalah adanya efek samping dari TTD yang membuat remaja putri cenderung menolak tablet yang diberikan karena kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya tambahan zat besi selama pertumbuhan dan kehamilan sehingga diperlukan upaya pendekatan yang baik (Kemenkes RI, 2018).

Pemerintah bersama dengan Kementerian Kesehatan dan UNICEF melakukan suatu upaya untuk menekan angka kejadian anemia pada remaja putri dengan membentuk program yang berfokus pada masalah gizi dan kesehatan remaja, baik fisik maupun jiwa. Terdapat 3 kegiatan dalam paket intervensi program ini, termasuk sarapan dan pemberian tablet tambah darah yang masing-masing berdurasi 30 menit (UNICEF Indonesia, 2021). Sarapan termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan ke

delapan. Sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 10 untuk memenuhi 20-25% kebutuhan gizi harian (Kemenkes, 2014). Kegiatan sarapan bertujuan untuk menurunkan efek samping dari tablet tambah darah (UNICEF Indonesia, 2021).

METODE

Metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah analitik observasional. Rencana penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah simple random sampling. Jenis analisis data yang digunakan peneliti adalah uji korelasi chi square. Analisis bivariat digunakan untuk memperoleh hubungan yang bermakna secara statistik antara dua variabel menggunakan uji statistic chi-square dan uji fisher exact.

HASIL

Karakteristik Remaja Putri SMPN 13 Mataram

Pengambilan data dilakukan secara offline (luring) dengan total jumlah responden yang bersedia dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian sebanyak 79 siswi.

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri SMPN 13 Mataram

Karakteristik		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Asal Sekolah	SMPN 13 Mataram	79	100,0
Kelas	VII	20	25,3
	VIII	23	29,1
	IX	36	45,6
Usia	12	3	3,8
	13	22	27,8
	14	25	31,6
	15	27	34,2
	16	2	2,5
Kategori Anemia	Anemia	32	40,5
	Tidak Anemia	47	59,5
Kategori Konsumsi	Konsumsi Rutin	20	25,3
TTD	Tidak Rutin	59	74,7
Kategori Kebiasaan	Baik	36	45,6
Sarapan	Tidak Baik	43	54,4

Berdasarkan tabel 1 sampel penelitian ini adalah remaja putri dari SMPN 13 Mataram yang berjumlah 79 orang dari kelas VII, VIII, dan IX serta berusia 12 sampai 16 tahun. Sampel terbanyak berasal dari kelas IX yakni sebanyak 36 orang (45,6%) serta sebagian besar remaja putri berusia 13-15 tahun, remaja putri usia 13 tahun sebanyak 22 orang (27,8%), usia 14 tahun sebanyak 25 orang (31,6%), dan remaja putri dengan usia 15 tahun sebanyak 27 orang (34,2).

Tabel 2 Gambaran Kebiasaan Sarapan Remaja Putri SMPN 13 Mataram

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kebiasaan Sarapan		
Baik	36	45,6
Tidak Baik	43	54,4

Tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 36 remaja putri (45,6%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik sedangkan 43 remaja putri (54,4%) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik.

Tabel 3 Gambaran Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Konsumsi TTD		
Konsumsi Rutin	20	25,3
Konsumsi Tidak Rutin	59	74,7

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri tidak rutin konsumsi TTD yakni 59 orang (74,7%) sedangkan jumlah remaja putri yang rutin konsumsi TTD sebanyak 20 orang (25,3%).

Tabel 4 Gambaran Kejadian Anemia Remaja Putri

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kejadian Anemia		
Anemia	32	40,5
Tidak Anemia	47	59,5

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa jumlah remaja putri yang tidak mengalami anemia lebih tinggi (59,5%) dibandingkan dengan remaja putri yang mengalami anemia (40,5%).

Tabel 5 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Anemia

Kebiasaan Sarapan	Kejadian Anemia				Total		p value
	Anemia		Tidak Anemia		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	9	25,0	27	75,0	36	100	0,010
Tidak Baik	23	53,5	20	46,5	43	100	
Total	32	40,5	47	59,5	79	100	

Berdasarkan hasil uji chi square pada tabel 5.5 menunjukkan nilai $p = 0,010 (< 0,05)$ yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada sampel

penelitian. Dari 36 remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik 9 diantaranya mengalami anemia (25%), sedangkan dari 43 remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik 23 diantaranya mengalami anemia (48,7%).

Tabel 6 Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia

Konsumsi TTD	Kejadian Anemia				Total		<i>p value</i>
	Anemia		Tidak Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Konsumsi Rutin	4	20	16	80	20	100	0,037
Konsumsi Tidak Rutin	28	47,5	31	52,5	59	100	
Total	32	40,5	47	59,5	79	100	

Berdasarkan hasil uji fisher exact pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,037$ yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada sampel. Dari 20 sampel dengan konsumsi rutin TTD lebih tinggi jumlah yang tidak anemia (80%) dibandingkan yang mengalami anemia (20%). Sedangkan dari 59 sampel yang tidak rutin konsumsi TTD sebanyak 28 sampel mengalami anemia (47,5%) dan 31 sampel tidak anemia (52,5%).

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 13 Mataram. Hasil analisis penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan p -value sebesar 0,037 ($<0,05$) dan terdapat hubungan signifikan

antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan p value sebesar 0,010 ($<0,05$) Remaja adalah seluruh penduduk usia 10-19 tahun (WHO, 2022). Fase ini merupakan saat dimana terjadi peningkatan kebutuhan zat makro dan zat mikro terutama zat besi akibat dari percepatan pertumbuhan (growth spurt) dan menstruasi bagi remaja putri (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian pada 79 remaja putri didapatkan data remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik yakni 54,4% sedangkan remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan baik yakni 45,6%. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati et al., (2020) yang menunjukkan bahwa remaja putri di MAN 1 Banjarmasin yang memiliki kebiasaan sarapan jarang sebesar (26,2%), kadang-kadang sebesar (49,2%), dan remaja putri yang sering sarapan sebesar (24,6%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai kebiasaan sarapan remaja putri di Kota Damanhour, Mesir yang dilakukan oleh Mohamed et al., (2018) yang menyatakan bahwa paling banyak remaja putri memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang yakni sebesar (33,3%), jarang (29,2%), tidak pernah (29,2%), dan selalu sarapan (8,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik. Hal ini dapat dilihat dari data kuesioner pada pertanyaan 1 dan 2 mengenai frekuensi dan waktu sarapan yang menunjukkan bahwa paling banyak remaja putri jarang melakukan sarapan (1-2 kali seminggu) yakni 31 orang (39,2%) dan makan hanya saat lapar di pagi hari sebanyak 44 orang

(55,7%). Berdasarkan data kuesioner terdapat beberapa alasan dari remaja putri di SMPN 13 Mataram yang jarang melakukan sarapan pagi, yaitu tidak terbiasa sarapan pagi, malas untuk sarapan, takut terlambat ke sekolah, dan merasa mulas setelah sarapan. Dari beberapa alasan tersebut paling banyak remaja putri tidak sarapan pagi karena merasa mulas setelah sarapan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Merlisia et al., 2024) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa alasan remaja putri tidak melakukan sarapan, seperti tidak bisa sarapan karena takut merasa mulas, mengantuk karena sarapan, tidak sempat dan terburu-buru karena takut terlambat.

Oleh karena itu, disarankan kepada petugas kesehatan dapat melakukan kerjasama dengan sekolah untuk memberi edukasi bagi remaja putri tentang gizi seimbang serta pentingnya sarapan untuk mencegah terjadinya anemia. Sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 10 untuk memenuhi 20-25% kebutuhan gizi harian (Kemenkes, 2014). Berdasarkan data kuesioner didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah yakni sebanyak 39 orang, sedangkan 31 orang terbiasa melakukan sarapan saat jam

istirahat sekitar pukul 09.30, dan 9 orang lainnya tidak melakukan sarapan. Namun, sebagian besar sampel selalu membawa bekal ke sekolah jika tidak sempat sarapan di rumah dan terkadang berbelanja di kantin sekolah jika tidak sempat sarapan dan membawa bekal.

Menurut Gemily et al., (2015) kebiasaan sarapan keluarga akan membentuk kebiasaan sarapan anak karena anak akan terbiasa mengikuti kebiasaan orang tua yang selalu menerapkan sarapan di rumah. Menurut sajjad et al (2014) remaja yang kurang mendapatkan dorongan dari orang tuanya untuk makan yang sehat akan lebih berisiko untuk tidak sarapan dibandingkan dengan anak yang sering diberikan dorongan oleh orang tuanya. Adanya dorongan dari keluarga dapat membentuk kebiasaan sarapan anak. Sarapan memiliki peran penting sebagai sumber energi sebelum beraktifitas terutama bagi para remaja yang akan banyak melakukan kegiatan di sekolah. Selain itu, remaja yang sering melewatkan sarapan akan berdampak buruk terhadap prestasi belajar, menurunkan aktivitas fisik, serta menghilangkan rasa semangat selama beraktifitas (Lestari, 2019 ;Al-faida, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al (2021) bahwa sarapan yang baik sangat dibutuhkan untuk

melakukan aktivitas sehari-hari. Remaja yang melewatkan sarapan dapat mengakibatkan kurangnya asupan energi dan zat gizi sehingga jika dilakukan terus-menerus dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan (Istawati, 2022).

Sarapan merupakan kebutuhan pokok yang sangat penting bagi setiap orang karena memberikan banyak manfaat bagi kesehatan. Sarapan yang baik dan bergizi dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan baik fisik dan mental dari remaja. Remaja putri yang sering melewatkan sarapan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia akibat defisiensi zat gizi terutama zat besi (Cerdasari, 2022). Hasil penelitian pada 79 sampel untuk variabel konsumsi tablet tambah darah berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak rutin konsumsi tablet tambah darah yakni sebesar (74,7%) sedangkan remaja putri yang rutin konsumsi tablet tambah darah yakni sebesar (25,3%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamangin, (2023) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak rutin konsumsi tablet tambah darah sebesar 79,7% sedangkan remaja putri yang rutin konsumsi tablet tambah darah sebesar 20,3%.

Pada negara berkembang lainnya seperti Ethiopia menurut penelitian yang dilakukan oleh Berhe et al., (2022) menyatakan bahwa program khusus pemberian tablet tambah darah dari pemerintah di daerah tersebut belum terlaksana, tetapi dari total 1.323 remaja putri usia 10-19 tahun, terdapat 71,9% remaja putri sudah pernah mendengar tentang tablet tambah darah. Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa dari 79 remaja putri SMPN 13 Mataram yang mengonsumsi tablet tambah darah satu kali seminggu selama libur sekolah hanya 12 orang (15,2%) dan remaja putri yang mengonsumsi tablet tambah darah satu tablet per hari selama menstruasi hanya 9 orang (11,4%). Pemberian tablet tambah darah adalah suatu upaya untuk mencegah anemia, selain itu pendidikan serta upaya yang berkaitan dengan peningkatan asupan zat besi melalui makanan juga merupakan hal yang dapat mencegah kejadian anemia pada remaja putri (Putra et al., 2020). Kadar hemoglobin pada remaja putri usia 11-19 tahun sangat dipengaruhi oleh faktor usia, status gizi, frekuensi menstruasi, asupan makanan sehari-hari, pola makan, konsumsi tablet tambah darah, serta aktivitas fisik atau olahraga.

Remaja putri yang mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dapat

meningkatkan kadar hemoglobin mereka. Saat menstruasi remaja putri membutuhkan setidaknya tablet tambah darah satu miligram per hari untuk menjaga keseimbangan karena darah menstruasi yang keluar rata-rata sebanyak 60 ml per bulannya atau setara dengan 30 mg zat besi sehingga dengan mengonsumsi tablet tambah darah remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia (Savitri et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian pada 79 remaja putri sesuai tabel 5.4 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri termasuk kategori tidak anemia yaitu sebanyak 47 orang (59,5%) sedangkan jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 32 orang (40,5%). Kadar hemoglobin dari 79 remaja putri mulai dari 8,1 g/dl sampai 15,0 g/dl dengan rerata kadar hemoglobin 12,47 g/dl. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian mengenai prevalensi anemia pada remaja putri di negara berkembang lainnya seperti Yaman yang dilakukan oleh Al-Jeremy et al., (2022) yang menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Hodeida, Yaman sebesar (44,4%) sedangkan pada negara maju seperti Turki dilaporkan hanya (8,3%) remaja putri yang mengalami anemia.

Remaja putri lebih rentan mengalami anemia daripada remaja putra

karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya sehingga terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang (Yeni et al., 2021). Selain itu, remaja putri cenderung memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makanan sehingga kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi (Suhariyati et al., 2020) Kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi berbagai faktor, seperti perdarahan saat menstruasi, asupan zat besi dan asam folat yang tidak terpenuhi, adanya penyakit kronis, penyakit bawaan atau genetik (Eicher-miller et al., 2009). Remaja putri cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur dan seringkali mengabaikan sarapan, serta mengganti sarapan dengan makanan yang memiliki kandungan zat gizi yang rendah sehingga dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Berdasarkan hasil uji korelasi chi square pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,01$ yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia. Dari 36 remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik 9 diantaranya mengalami anemia (25%), sedangkan dari 43 remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik 23 diantaranya mengalami anemia (48,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Afritayeni et al (2019) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan bahwa nilai $p \text{ value} < 0,05$ (0,024). Hal ini dapat disebabkan oleh persamaan karakteristik sampel yang digunakan, yakni remaja putri kelas VII dan VIII SMP dengan rentang usia 12-15 tahun.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasriyah & Putri, (2021) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP/SMA/ sederajat di wilayah kerja Puskesmas Mayong II berdasarkan hasil uji lamda diperoleh nilai $p < 0,05$ (0,00). Hal ini dapat disebabkan adanya persamaan karakteristik sampel penelitian, yakni remaja putri SMP/SMA/ sederajat yang memenuhi kriteria inklusi tidak sedang menstruasi, sehat, masuk sekolah saat penelitian berlangsung dan bersedia menjadi responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat kejadian anemia meskipun responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hal ini kemungkinan disebabkan karena makanan yang

dikonsumsi untuk sarapan memiliki nilai gizi yang tidak seimbang atau tidak memenuhi kebutuhan tubuh sehingga remaja putri masih menderita anemia. Selain itu, menstruasi yang dialami remaja putri setiap bulannya juga dapat mempengaruhi kejadian anemia. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Badiri & Khairunnisa, 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid SMK AlWashliyah 13 Kota Tebing Tinggi berdasarkan uji chi-square diperoleh nilai p value $< 0,05$ (0,038). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Zanuba & Sumarmi, 2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada siswi kelas X SMKN 12 Surabaya Tahun 2023 berdasarkan uji chi-square diperoleh nilai p value $> 0,05$ (0,522). Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan alat ukur variabel kebiasaan sarapan yang digunakan, pada penelitian kami variabel kebiasaan sarapan dihitung dengan kuesioner berjumlah 10 pertanyaan yang meliputi frekuensi waktu sarapan, ketersediaan sarapan, dan jenis sarapan sedangkan kuesioner pada penelitian tersebut hanya meliputi frekuensi dan waktu sarapan.

Berdasarkan hasil uji fisher's exact pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,037$ yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada sampel. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Budiman, (2022) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri berdasarkan hasil uji chi square yang menunjukkan p value $< 0,05$ (0,01). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardotillah & Sumarni, (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada siswi di MTSn Bangkalan berdasarkan hasil uji chi square yang menunjukkan p value $< 0,5$ (0,00). Hal ini dapat disebabkan karena adanya persamaan karakteristik responden mulai dari usia, status anemia, dan distribusi konsumsi tablet tambah darah siswi. Konsumsi TTD yang tidak teratur pada siswi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya motivasi dan monitoring dari guru, faktor kemalasan siswi, sebagian besar siswi juga mengakui tidak mau konsumsi TTD karena kurang suka dengan bau TTD, terdapat pula siswi yang mengeluhkan merasa mual setelah konsumsi TTD. Pada penelitian ini tablet

tambah darah yang dikonsumsi oleh remaja putri SMPN 13 Mataram adalah tablet tambah darah yang dibagikan oleh Puskesmas Dasan Agung Mataram dengan sediaan tablet salut gula yang terdiri 183 mg ferrous fumarate setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,4 mg asam folat.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Paramita et al., 2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan karakteristik responden yang mengalami anemia. Pada penelitian tersebut sebagian besar responden tidak mengalami kejadian anemia (80,7%) dengan besar responden yang tidak mengonsumsi TTD sebesar (90,4%). Sedangkan pada penelitian ini remaja putri yang tidak anemia sebesar (59,5%) dengan jumlah responden yang tidak rutin konsumsi TTD sebesar (74,7%). Kondisi ini mencerminkan bahwa kadar hemoglobin mayoritas remaja putri pada penelitian tersebut berada di atas rentang normal yang dapat disebabkan karena tercukupinya zat besi dalam tubuh yang tidak dipengaruhi oleh konsumsi dari tablet tambah darahnya.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kejadian anemia seperti pengetahuan terhadap gizi, pola makan

serta kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah (Handayani & Budiman, 2022). Konsumsi tablet tambah darah dipengaruhi oleh beberapa hal, yakni faktor dari petugas kesehatan serta dari diri sendiri mengenai tingkat kesadaran dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Konsumsi tablet tambah darah yang teratur dapat mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada remaja SMP (Fatmawati & Subagja, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 13 Mataram ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 13 Mataram ($p > 0,05$). Pada penelitian ini diketahui presentase kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 13 Mataram sebesar 40,5%. 4. Rerata kadar hemoglobin remaja putri di SMPN 13 Mataram adalah 12,47 g/dl

DAFTAR ISI

Afritayeni, Evis, R., & Lilis, L. (2019) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada

- Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru’, *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8. Aisyah, I. S. et al. (2022) ‘Gizi Kesehatan 1st edn. Edited by M. Sari and R. M. Sahara’, Padang, Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Akhzami, R. A., Rizki, M., & Setyorini, R. H. (2016) ‘Perbandingan Hasil Point of Care Testing (POCT) Asam Urat dengan Chemistry Analyzer’, *Jurnal Kedokteran*, 5, 15–19.
- Al-faida, N. (2021). The Effect Of Breakfast Habits on Student Learning Concentration at Stikes Persada Nabire. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Al-Jeremy, A. S. M., Idris, S. M., Zerbo, F. C., Nasreddine, L., & Al-jawaldeh, A. (2022). Prevalence and Correlates of Anemia among Adolescents Living in Hodeida, Yemen. *Journal Children*, 9(977), 1–21.
- Amita, D. (2018) ‘Psikologi Remaja dan Permasalahannya’, *Jurnal Stit Islamic Village*, 1(1), 116–133.
- Anggraini, V. L. (2017) ‘Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Murid di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta. In Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Anjar, B., Merinta, S., & Mustika, A. M. (2022) ‘Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19 Increased People’s Knowledge About The Role of Balanced Nutrition With The Composition of The Contents of My Plate During the Covid-1’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 420–427.
- Arisnawati, A., & Zakiudin, A. (2018) ‘Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes’, *Parapemikir: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(1), 233–238. <https://doi.org/10.30591/pjif.v7i1.752>
- Asih, ES., Pramudianti, D., Gunawan, LS. (2018). Perbandingan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Metode Azidemet Hemoglobin dan Cyanide-Free. *BIOMEDIKA*, 11 (1), 1-9.
- Asnia, Z., Yasnani, Fithria, & Murniati. (2017) ‘Seminar Nasional Kesehatan Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

- di SMAN 2 Kendari Tahun 2017', *Jurnal Seminar Nasional Kesehatan*, 253–258.
- Ayu Rosanti, Catur Yulinawati, Nelli Roza, & Andi Wilda Arianggara. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam. *Jurnal Info Kesehatan*, Vol. 12, No. 2,(2), 509–515.
- Badiri, I., & Khairunnisa. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMK Al- Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 11(November), 752–759.
- 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>
- Berhe, K., Gebrearegay, F., Gebreegiabher, H., & Weldegerima, L. (2022). Magnitude and associated factors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Public Health*, 1–15.
<https://doi.org/10.1186/s13690-022-00942-y>
- Cerdasari, C., Malang, P. K., Habit, B., & Students, F. (2022). 'Breakfast-Eating Habit And Nutrients Intake With Hemoglobin Level Among University'. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 17–25.
- Choudhary, M., Singh, S. P. and Patel, C. R. (2020) 'Effect of drumstick leaves supplementation for treating iron deficiency anemia in adolescence girls', 9(3), pp. 1446–1449.
- Dwi Pramardika, D. and Fitriana (2019) 'Hubungan Kepatuhan Konsumsi Ttd Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri Wilayah Puskesmas Bengkuring Tahun 2019', *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), pp. 58–66. doi: 10.36998/jkmm.v7i2.60.
- Eicher-miller, H. A., Mason, A. C., Weaver, C. M., McCabe, G. P., & Boushey, C. J. (2009). Food insecurity is associated with iron deficiency anemia in US. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 90(5), 1358–1371.
<https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.27886>
- Elda, K., Eddy, F., & Dadang, H. S. (2015) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi

- Kognitif pada Anak Sekolah Dasar’, *Sari Pediatri*, 17(38), 89–94.
- Endale, F. et al. (2022) ‘Menstrual abnormality, maternal illiteracy, and household factors as main predictors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis’, *Women’s Health*, 18, p. 174550572211293. doi: 10.1177/17455057221129398.
- Faatih, M., Sariadji, K., Susanti, I., Putri, R. R., Dany, F., & Nikmah, U. A. (2017) ‘Penggunaan Alat Pengukur Hemoglobin di Puskesmas, Polindes dan Pustu’, *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 1(1), 32–39.
- Fatmawati, A., & Subagja, Ci. A. (2020). Analisis faktor kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi pada remaja putri 1. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 363–370.
- Fikawati, Sandra, dkk. (2017) ‘Gizi anak dan remaja. Ed. 1. Cet. 1’, Depok: Rajawali Pers.
- Gemily, S. C., Aruben, R., & Suyatno. (2015) ‘Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(April).
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022) ‘Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018’, 2(2), 76–89. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Handayani, Y., & Budiman, I. A. (2022). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(2), 121–130. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i2.1560>
- Istawati, R. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1), 48–57.
- Julaecha. (2020) ‘Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak’, *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1),