

HUBUNGAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI SMPN 5 BANJARMASIN TAHUN 2020

Faricha Hamidatusyifa Widiastuti¹, Netty², Eka Handayani³

¹ Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, NPM16070004

² Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, NIDN4002116601

³ Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, NIDN1106108501

*email: farichahw@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja merupakan keadaan hemoglobin yang lebih rendah dari nilai normal yaitu apabila hemoglobin < 12 g/dL. Secara nasional, prevalensi anemia pada wanita dewasa (≥ 15 tahun) ditemukan kejadian anemia sebesar 19,7 % dan hasil Riskesdas 2013 ditemukan proporsi anemia pada remaja (15-24 tahun) sebesar 18,4%. Anemia dapat mengakibatkan pelajar lesu, lemah, kurang semangat belajar, rentan terhadap penyakit, dan menurunkan prestasi belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan kejadian anemia pada siswi SMPN 5 Banjarmasin tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah *survey analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian sebanyak 134 siswi dengan jumlah responden 40 siswi berdasarkan data sekunder. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan anemia 60% dan tidak anemia 40%. Analisis uji statistik menunjukkan adanya hubungan pengetahuan (P value = 0,027), kebiasaan sarapan pagi (P value = 0,028) dengan kejadian anemia dan tidak ada hubungan yang signifikan status gizi (P value = 0,172) dengan kejadian anemia pada siswi SMPN 5 Banjarmasin. Adanya peran aktif dari orang tua dan siswi untuk menjaga kebiasaan sarapan pagi, menambah pengetahuan tentang anemia agar bisa diketahui sejak dini dan pemeriksaan secara berkala.

Kata Kunci : Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi, Anemia

ABSTRAC

Anemia in adolescents is a condition of hemoglobin, which is lower than the normal level, if the hemoglobin < 12 g / dL. Nationally, the anemia prevalence in adult women (≥ 15 years old) was found 19,7 % and the result of Riskesdas 2013 was found the proportion of anemia in adolescents (15-24 years old) was 18,4%. Anemia can cause the students to be lethargic, weak, less enthusiastic to learn, susceptible to disease, and reduce learning achievement. The aim of this study is to determine the relationship of anemia knowledge, breakfast habits and nutritional status with the incidence of anemia in students of SMPN 5 Banjarmasin in 2020. The type of the research used is analytical survey with Cross Sectional approach. The population in this study were 134 students with 40 respondents based on secondary data. The data analysis used is chi-square test. The results of this study showed 60% anemia and 40% without anemia. The statistical test analysis showed that there was a relationship between knowledge (P value = 0,027), and breakfast habits (P value = 0,028) with the incidence of anemia and there was no significant relationship between nutritional status (P value = 0,172) with the incidence of anemia in the students of SMPN 5 Banjarmasin. The active role of parents and students to maintain breakfast habits, increase knowledge about anemia in order to be known early and periodically check up.

Keywords : knowledge, breakfast habit, nutritional status, anemia.

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja merupakan keadaan dengan hemoglobin yang lebih rendah dari nilai normal yaitu apabila hemoglobin < 12 g/dL. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen ke paru-paru ke seluruh tubuh (Almatsier,2010). Anemia tersebut sering sekali dialami oleh kelompok Remaja khususnya remaja putri. Kelompok remaja putri sangat rawan menderita anemia karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dimana menstruasi berdampak kekurangan zat besi sehingga prevalensi anemia di remaja putri masih tergolong dalam kategori tinggi (Depkes, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO,2013), prevalensi anemia penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Data hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun.

Berdasarkan data dinas kesehatan (Dinkes) Kota Banjarmasin (2015) prevalensi anemia di 40 Sekolah Menengah memiliki prevalensi sebesar 31,01%. Pada data rekapitulasi Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2018 dari 40 sekolah menengah didapat jumlah anemia pada siswi adalah 25,05% sedangkan pada tahun 2019 didapat 25,75% anemia pada remaja putri (Dinkes Kota Banjarmasin, 2019).

Adapun beberapa faktor berikut merupakan kebiasaan remaja yang mempengaruhi terjadinya anemia yaitu pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, konsumsi zat besi, pola haid dan lama haid. Dari beberapa faktor tersebut, faktor yang akan saya teliti yaitu faktor pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi. Penelitian tersebut akan saya lakukan di SMPN 5 Banjarmasin. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMPN 5 Banjarmasin Tahun 2020.

METODE

Penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah *survey analitik*, untuk mengetahui hubungan pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada siswi SMPN 5 Banjarmasin dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 5 Banjarmasin sebanyak 134 siswi. Pengambilan sampel pada penelitian ini berdasarkan dengan jumlah data sekunder yang tersedia yaitu 40 sampel. Berdasarkan data Puskesmas Kuin Raya yang melakukan uji Laboratorium di SMP Negeri 5 Banjarmasin sebanyak 40 sampel dari jumlah siswi kelas VIII. Data Sekunder tersebut saya ambil sebagai sampel dikarenakan situasi dan kondisi yang membuat saya tidak bisa memeriksa Hb darah secara langsung akibat pandemi COVID-19. Sehingga data sekunder dari puskesmas saya jadikan sebagai bahan referensi pengambilan sampel penelitian saya.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dengan cara menggunakan google form kepada responden yang berisi daftar pertanyaan mengenai pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dan yang menjadi variabel bebas atau variabel dependen adalah kejadian anemia pada remaja. Analisa yang dilakukan dengan menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin Tahun 2020

Karakteristik Umur	n	%
13 Tahun	6	15,0
14 Tahun	31	77,5
15 Tahun	3	7,5
Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur didapatkan siswi berumur 13 tahun sebanyak 6 responden (15,0%), berumur 14 tahun sebanyak 31 responden (77,5 %) dan siswi yang berumur 15 tahun sebanyak 3 responden (7,5%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia, Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin Tahun 2020.

Variabel	n	%
Kejadian Anemia		
Tidak Anemia	16	40,0
Anemia	24	60,0
Pengetahuan		
Baik	16	40,0
Cukup	10	25,0
Kurang	14	35,0
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Selalu	12	30,0
Kadang-Kadang	13	32,5
Jarang	15	37,5
Status Gizi		
Normal	27	67,5
Kurang	1	2,5
Lebih	10	25,0
Obesitas	2	5,0

- a. Kejadian Anemia Pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin
Berdasarkan tabel 2 Diketahui bahwa siswi yang Tidak Anemia yaitu sebanyak 16 responden (40,0 %) dan siswi yang Anemia sebanyak 24 responden (60,0%).
- b. Pengetahuan tentang kejadian Anemia Pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin
Berdasarkan tabel 2 Diketahui Pengetahuan Baik sebanyak 16 responden (40,0 %), Pengetahuan Cukup 10 responden (25,0 %), sedangkan Pengetahuan Kurang 14 responden (35,0 %).
- c. Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswi SMP Negeri 5 Banjaramsin
Berdasarkan tabel 2 Diketahui Kebiasaan Sarapan Pagi Selalu 12 responden (30,0 %), Kadang-Kadang 13 responden (32,5%) dan Jarang 15 responden (37,5 %).
- d. Status Gizi pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin
Berdasarkan tabel 2 Diketahui status gizi normal 27 responden (67,5%), status gizi kurang 1 responden (2,5 %), status gizi lebih 10 responden (25,0 %) dan Status gizi obesitas 2 responden (5,0%)

3. Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin.

Variabel	Kejadian Anemia				P value
	Tidak Anemia		Anemia		
	n	%	n	%	
Pengetahuan					
Baik	10	62,5	6	37,5	0,027
Cukup	1	10,0	9	90,0	
Kurang	5	35,7	9	64,3	
Kebiasaan Sarapan Pagi					
Selalu	1	8,3	11	91,7	0,028
Kadang – Kadang	7	53,8	6	46,2	
Jarang	8	53,3	7	46,7	
Status Gizi					
Normal	9	33,3	18	66,7	0,172
Kurang	1	100,0	0	0,0	
Lebih	4	40,0	6	60,0	
Obesitas	2	100,0	0	0,0	

- a. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin
 Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin dengan menggunakan uji *Chi Squaer* didapat nilai ($P\ value = 0,027 < \alpha 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri dan Sri Maharani (2019) menunjukkan bahwa hasil *Chi Squaer* dengan $p\ value$ yaitu $0,035 < \alpha 0,05$ maka terdapat ada hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian anemia remaja putri SMP Negeri 13 Kota Jambi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lusi Endarwati dan Rahayu Astuti (2018) bahwa menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh $p\ value$ sebesar $p=0,002 (p<0,05)$. Sehingga ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada siswi di Kecamatan Kaliori Kabupaten Rembang.

Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap yang sesuai dengan pengetahuan yang telah didapatkan. Dalam hal ini pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan remaja putri tentang pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, penyebab dan akibat anemia serta pencegahan anemia sehingga semakin baik pengetahuan tentang anemia maka kejadian anemia semakin rendah (Wati, 2010 dalam Luci Endarwati, dkk 2018).

- b. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin

Dalam penelitian ini uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* didapat nilai $p\ value = 0,028 < \alpha 0,05$ maka ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Umami Kalsum dan Raden Halim (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi dengan hasil uji statistik *Chi-Square*, $p\ value = 0,03$.

Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan Arisnawati dan Ahmad Zakiudin (2017) menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Al Hakim 2 Sirampog Kab. Brebes Tahun 2017 dengan hasil uji *Chi Square* $p\ value = 0,02$.

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang

melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia. Anemia mempunyai dampak terhadap masalah kesehatan dan kualitas hidup remaja. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, pola makan yang mempengaruhi asupan gizi besi, sosial ekonomi yang rendah diperkirakan berkontribusi besar terhadap masalah anemia (Kalsum, 2015 dalam Jiwaning Basuki, dkk 2018).

c. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin

Dari hasil penelitian ini didapatkan analisis data menggunakan uji *Chi Square* diperoleh ($p \text{ value} = 0,172 > \alpha 0,05$) maka tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Abdul Basith, dkk (2017) hasil uji *Chi Square* dengan $p \text{ value}$ yaitu $0,064 > 0,05$ maka tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sintha Fransiske Simanungkalit, dkk (2017) hasil uji *Chi Square* dengan $p \text{ value}$ yaitu $0,06 > \alpha 0,05$ maka tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA/K Kota Depok Tahun 2017.

Siswi yang memiliki status gizi normal, mereka juga dapat terkena anemia apabila kebiasaan makan mereka yang tidak seimbang. Siswi yang jarang mengonsumsi sayur-sayuran dan memakan makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak saja tidak diimbangi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung mineral, protein dan vitamin. Remaja saat ini sering sekali kurang memperhatikan konsumsi makanan mereka, mereka lebih sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat seperti junk food, gorengan, pentol dan lain-lain. Padahal kecukupan gizi sangatlah penting karena kekurangan gizi dapat menyebabkan berkurangnya sel darah merah dalam tubuh dan menyebabkan anemia. Hal ini juga berpengaruh dengan siswi yang memiliki status gizi sangat gemuk atau bisa disebut *obesitas*. Mereka lebih sering mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat dibandingkan dengan yang mengandung mineral, protein dan vitamin (Abdul Basith, dkk 2016).

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 40 responden pada siswi SMP Negeri 5 Banjarmasin sebagian besar mengalami anemia sebanyak 24 responden (60,0%), Pengetahuan Baik sebanyak 16 responden (40,0%), Jarang Sarapan Pagi sebanyak 15 responden (37,5%), Status Gizi Normal sebanyak 27 responden (67,5%). Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia ($p \text{ value} = 0,027$), Kebiasaan Sarapan pagi $p \text{ value} = 0,028$ dan tidak ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia $p \text{ value} = 0,172$.

2. Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan evaluasi terhadap kejadian anemia yang sering terjadi pada remaja saat ini. Pemerintah Kota Banjarmasin dapat meningkatkan koordinasi dengan dinas-dinas terkait seperti Dinas kesehatan dan Puskesmas-Puskesmas di Kota Banjarmasin yang merupakan peran penting dalam mengurangi kejadian anemia di kota Banjarmasin, dengan melaksanakan Peraturan Kementerian Kesehatan RI No. HK.0303/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah dan melakukan pemberian edukasi/sosialisasi secara berkala kepada remaja putri di sekolah bagaimana penyediaan sarapan yang baik dengan kebutuhan sehari mengonsumsi makanan yang bergizi dalam mencegah terjadinya anemia sehingga pengetahuan gizi tentang kebiasaan sarapan pagi dapat diketahui seluruh remaja putri.

REFERENSI

- Almatsier, 2010. Pengertian Anemia dan Prinsip Dasar ilmu Gizi. Dalam Sri Sat Titi Hamranani, dkk 2018. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Minum Tablet Fe pada Remaja Putri Kelas X Di SMKN 1 Klaten.
- Badan Libangkes Depkes RI. 2013. Prevelensi Anemia Di Indonesia.
- Basith, Abdul, dkk. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubunga Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.Jurnal: Dunia Keperawatan. Volume 5 Nomor 1 maret 2017:1-10.
- Basuki, Jiwaning. 2019. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah Karanganyar. Surakarta : Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Dinkes Kota Banjarmasin. 2019. Rekapitulasi Status Gizi Anemia Siswi Anak Sekolah Kegiatan TTD Mandiri Anak Sekolah Menengah Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin 2019.
- Endarwati, Luci & Rahayu Astuti. 2018. Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia, Indeks Masa Tubuh (IMT) Tingkat Kecukupan Protein, Zat Besi (Fe), Dan Zink (Zn) Dengan Kejadian Anemia Pada Siwa Putri di Kecamatan Kaliori Kabupaten Rembang.
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Dapertemen Kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta.
- Safitri & Sri Maharani. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 13 Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim. Vol.8 No.2, September 2019.
- Simanungkalit, Sintha Fransiske, dkk. 2017. Hubungan Pengetahuan Anemia, Pengetahuan Tablet Tambah Darah, Status Gizi dan Asupan Gizi (Fe) Dengan Anemia Remaja Putri di SMA/K Kota Depok Tahun 2017.ARKESMAS: Volume 3 Nomor 1, Juni 2018.
- Ummi, Kalsum & Raden Halim. 2016. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Volume 18, Nomor 1, Hal.09-19 Januari Juni 2016.