

## GAMBARAN POLA KEBIASAAN SARAPAN DAN PENGETAHUAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMP IT BUKIT QUR'AN MATARAM

**Imania Wahyuningsih, Candra Eka Puspitasari\*, Virnia Wanda Utami, Fitri Ariani**

*Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Indonesia  
Jalan Majapahit No. 62, Kota Mataram, NTB.*

*\*Alamat korespondensi: candrapuspitasari@unram.ac.id*

### ABSTRAK

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum sebelum melakukan aktivitas fisik di pagi hari. Sarapan berkontribusi terhadap 25% total asupan gizi sehari yang berpengaruh terhadap tingkat kesehatan. Keadaan status gizi remaja dipengaruhi oleh pola makan yaitu keterbatasan makanan, membatasi diri untuk makan, dan rendahnya kebiasaan sarapan. Remaja putri yang tidak terbiasa sarapan memiliki hubungan terhadap kejadian anemia sehingga dilakukan analisis pola kebiasaan sarapan dan pengetahuan anemia. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan desain cross sectional dengan teknik pengambilan total sampling. Sampel penelitian adalah remaja putri di SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram yang mendapatkan penyuluhan terkait gizi dan anemia yaitu 18 orang. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 61,11% remaja putri selalu sarapan, sedangkan sisanya 38,89% kadang-kadang melakukan sarapan. Kebiasaan sarapan remaja putri berhubungan dengan pencegahan anemia. Tingkat pengetahuan remaja putri terhadap anemia yaitu 83,33% menjawab benar dan 16,67% menjawab salah sehingga dapat disimpulkan remaja putri SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram memiliki pola kebiasaan sarapan dan pengetahuan terkait anemia yang baik.

**Kata kunci:** *sarapan, anemia, pengetahuan, remaja putri*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan pematangan reproduksi sehingga rentan terhadap masalah gizi. Kekurangan atau kelebihan gizi akan berdampak pada masalah gizi (Jellife, 1989). Kekurangan gizi khususnya terjadi pada remaja putri akibat diet yang ketat, kondisi ekonomi, kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi. Sehingga dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh (Soekirman, 1993).

Sarapan adalah makanan pokok dan lauk pauk yang dikonsumsi sebelum beraktivitas biasanya pada pagi hari hingga menjelang siang hari. Sarapan memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari karena dapat menyumbangkan sekitar 25% total asupan gizi sehari (Gajre, 2008). Penelitian yang dilakukan di SMK Batik 2 Surakarta menilai rendahnya kesadaran tentang pentingnya sarapan ditunjukkan pada penelitian di SD Citarum Semarang yang menyebutkan terdapat 47,5% siswi tidak terbiasa sarapan (Lentini, 2014).

Kebiasaan tidak atau terlambat sarapan akan menimbulkan penyakit. Salah satu penyakit yang sering terjadi akibat pola kebiasaan buruk sarapan yaitu anemia (WHO, 2010). Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah kurang dari normal. Nilai normal

kadar Hb pada remaja putri yaitu  $\geq 12$  mg/dl. Remaja putri dikatakan anemia apabila kadar Hb  $< 12$  mg/dl (Proverawati, 2011).

Anemia ditandai dengan mudah lelah, kulit pucat, sering gemetar, 5L (lelah, letih, lesu, lunglai, lelah), sering pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah dan telapak tangan tampak pucat (Aulia, 2012). Menurut WHO (2015), kejadian anemia pada remaja putri yang ada di beberapa negara dengan penduduk yang mengalami anemia usia 15-49 tahun yaitu Afrika 69,9 juta, Amerika 38,1 juta, South East Asia 190,6 juta, Eropa 48,4 juta, Eastern Mediterranean 55,2 juta, Western Pasific 92,6 juta, dan global 496,3 juta. Berdasarkan data WHO (2010), kejadian anemia pada remaja putri yang ada di negara berkembang sekitar 27%. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terkena anemia dengan prevalensi anemia pada wanita di Indonesia menurut Riskesdas 2013 yaitu sebesar 23,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan menunjukkan 64,3% remaja putri tidak memiliki pengetahuan tentang anemia (Fajriyah, 2016). Kurangnya pengetahuan mengenai anemia menyebabkan ketidaktahuan terhadap kejadian anemia pada dirinya sendiri (Notoadmojo, 2003). Sehingga dilakukan perlu dideskripsikan gambaran pola kebiasaan sarapan dan pengetahuan anemia pada remaja putri SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram.

### METODE KEGIATAN

Metode penelitian yang digunakan bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dimana responden hanya mengisi kuisisioner sebanyak satu kali pada rentang waktu 15 menit 12 September 2020. Sampel ditentukan dengan teknik *total sampling* pada siswi SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram yang telah diberikan penyuluhan terkait Gizi dan Anemia. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner secara daring. Terdapat 18 siswi yang mengisi kuisisioner dengan lengkap dan bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi kuisisioner. Data kuisisioner kemudian diolah dan dianalisis menggunakan *microsoft excel*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh distribusi kelas pada sampel penelitian yaitu kelas 7 dan 9 masing-masing sebesar 50%. Sampel pada kelas 8 tidak ada karena tidak mengisi kuisisioner dengan lengkap sehingga tereksklusi.

**Tabel 1.** Distribusi Kelas Siswi SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram

Kelas	Jumlah	Persentase
7	9	50%
8	0	0%
9	9	50%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2.** Distribusi Usia Siswi SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram

Usia	Jumlah	Persentase
12	6	33,33%
13	3	16,67%
14	5	27,78%
15	4	22,22%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,00%</b>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh distribusi usia pada sampel penelitian yaitu siswi 12 tahun sebanyak 33,33%, siswi 13 tahun sebanyak 16,67%, siswa 14 tahun sebanyak 27,78%, dan siswa 15 tahun sebanyak 22,22%. Rentang usia sampel sesuai teori yang dikemukakan WHO (2015) bahwa usia 10-19 tahun merupakan rentang usia remaja.

**Tabel 3.** Distribusi Pendidikan Terakhir Orang Tua Siswa SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram

Pendidikan terakhir	Persentase pendidikan terakhir	
	Ayah	Ibu
SD	0%	0%
SMP	0%	5,55%
SMA	16,67%	16,67%
S1	50%	61,11%
S2	33,33%	16,67%
Tidak sekolah	0%	0%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada remaja putri yaitu tingkat pendidikan orang tua. Menurut Kharmina (2011), tingkat pendidikan orang tua yang berbeda juga dapat mempengaruhi kebiasaan pada anak. Selain itu, Prof Dr. M. Y. Langeveld menjelaskan pengaruh pendidikan orang tua terlihat jelas pada anak yang terlihat disiplin dan lebih dewasa dalam berpikir.

**Tabel 4.** Distribusi Pekerjaan Orang Tua Siswi SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram

Pekerjaan	Ayah	Ibu
Tidak bekerja	-	83%
Wiraswasta	50%	5,56%
PNS	44,44%	5,56%
Guru	-	5,56%
Pedagang	5,56%	-
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Faktor kebiasaan sarapan pada remaja juga dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua, Hasil penelitian Kharmina (2011) menunjukkan 52% remaja mempunyai pendapatan keluarga yang tinggi. Ekonomi keluarga merupakan faktor mendasar yang akan memengaruhi segala aspek kehidupan. Tingkat ekonomi terkait langsung dengan daya beli keluarga, baik daya beli terhadap makanan maupun daya beli terhadap pelayanan kesehatan yang lebih baik.

**Tabel 5.** Distribusi Karakteristik Kebiasaan Sarapan pada Remaja Putri

Sarapan Setiap Hari	Jumlah	Persentase
<b>Ya</b>	11	61,11%
<b>Kadang-kadang</b>	7	38,89%
<b>Tidak</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,00%</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram lebih banyak memiliki kebiasaan sarapan dengan persentase sebesar 61,11. Menurut Rachmawati (2007), sarapan sangat berguna dalam meningkatkan konsentrasi dan daya ingat ketika belajar di sekolah sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik. Penelitian yang telah dilakukan oleh Lentini dan Margawati (2014) menunjukkan bahwa kelompok remaja yang terbiasa sarapan memiliki nilai rata-rata skor konsentrasi berpikir lebih besar dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak terbiasa sarapan.

**Tabel 6.** Distribusi Waktu Sarapan pada Remaja Putri

Waktu sarapan	Jumlah	Persentase
<b>Teratur</b>	11	61,11%
<b>Tidak teratur</b>	7	38,89%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,00%</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram lebih banyak sarapan dengan teratur dibandingkan sarapan di waktu yang tidak teratur. Waktu sarapan teratur yaitu sekitar pukul 06.00-09.00 WITA sebesar 61,11% terjadi pada remaja putri. Sarapan pagi dapat dimulai dari pukul 06.00-10.00. Hasil penelitian yang telah dilakukan Berkey et. al (2000) menunjukkan bahwa perempuan mempunyai kemungkinan lebih tinggi untuk melewatkan sarapan dibandingkan laki-laki. Hal ini mempengaruhi status gizi pada remaja putri yang seharusnya mendapatkan zat besi yang lebih besar karena mengalami haid setiap bulannya (Saragi et.al, 2015).

**Tabel 7.** Distribusi Karakteristik Kebiasaan Jajan Sembarangan pada Remaja Putri

Jajan sembarangan di luar	Jumlah	Persentase
<b>Ya</b>	0	0%
<b>Kadang-kadang</b>	15	83,33%
<b>Tidak pernah</b>	3	16,67%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Penelitian yang telah dilakukan oleh Hartati (2016) menunjukkan 42% remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan konsumsi remaja tidak terlepas dari fenomena gaya hidup masyarakat perkotaan yang mengalami pergeseran dari pola konsumsi tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak ke pola konsumsi rendah karbohidrat dan rendah serat, tinggi lemak dan tinggi protein (Hartari, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram, kadang-kadang suka jajanan sembarang di luar rumah atau sekolah sebesar 83,33%. Jenis makanan yang banyak dikonsumsi oleh remaja putri SMP SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram yaitu mie instan, *sushi*, roti, nasi goreng, dan minuman manis dan dingin seperti es teh dan es jeruk.

**Tabel 8.** Distribusi Karakteristik Kebiasaan Minum Teh setelah Makan pada pada Remaja Putri

Minum teh setelah makan	Jumlah	Persentase
<b>Ya</b>	0	0%
<b>Kadang-kadang</b>	11	61,11%
<b>Tidak</b>	7	38,89%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Penelitian yang telah dilakukan oleh Royani et. al (2017) di Sekolah Putri Darul Istiqamah Darul Kabupaten Maros menunjukkan 27,1% remaja putri memiliki riwayat anemia dengan kebiasaan minum teh setelah makan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan remaja putri kadang-kadang minum teh setelah makan sebesar 61,11%.

Kebiasaan mengonsumsi teh setelah makan dapat menyebabkan anemia. Senyawa tannin pada teh dengan konsentrasi yang besar dalam darah menyebabkan penyerapan zat besi menjadi terganggu sehingga tubuh kekurangan zat besi (cari sitasi terbaru). Zat besi berfungsi membentuk hemoglobin yang mengikat oksigen dalam sel darah merah. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan anemia (Guyton, 2008).

**Tabel 9.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri

Anemia adalah keadaan konsentrasi hemoglobin (Hb) dibawah 12 g/dl.	Jumlah	Persentase
<b>Benar</b>	15	83,33%
<b>Salah</b>	3	16,67%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri terkait konsentrasi hemoglobin (Hb) normal manusia yaitu 83,33% menjawab benar dan 16,67% menjawab salah. Sehingga dapat disimpulkan remaja putri memiliki tingkat pengetahuan terkait anemia yang baik (Oktavia, 2017). Penelitian yang telah dilakukan oleh Romadani dan Rahmawati (2020) menjelaskan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan pengetahuan anemia pada remaja putri di SMPN 237 Jakarta. Pengetahuan terkait anemia sangat bermanfaat sebagai pencegahan terjadinya anemia

**Tabel 10.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswi SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram terkait Pencegahan Anemia

Anemia dapat dicegah sumber hewani	Jumlah	Persentase
<b>Benar</b>	15	83,33%
<b>Salah</b>	3	16,67%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dengan mengonsumsi makanan dari sumber hewani yaitu 83,33% menjawab benar dan 16,67% menjawab salah. Sehingga dapat disimpulkan remaja putri memiliki tingkat pengetahuan terkait pencegahan anemia yang baik (Oktavia, 2017). Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang anemia dapat menimbulkan bahaya dan kerugian yang didapatkan bila menderita anemia di usia dini. Menurut Suryanti et.al (2017), remaja tidak menyadari bahwa dirinya mempunyai resiko untuk terkena anemia karena terkadang tidak menimbulkan gejala yang jelas.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kebiasaan sarapan remaja putri SMP IT Bukit Qur'an Nusantara yaitu 61,11% remaja putri selalu sarapan dan 38,89% remaja putri kadang-kadang sarapan pagi. Kebiasaan sarapan remaja putri berhubungan dengan pencegahan anemia. Tingkat pengetahuan remaja putri terhadap yaitu 83,33% menjawab benar dan 16,67% menjawab salah. Sehingga dapat disimpulkan remaja putri SMP IT Bukit Qur'an Nusantara Mataram memiliki kebiasaan sarapan dan pengetahuan terkait anemia yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Berkey, et al. (2000). Activity, Dietary, Intake, and Weight Changes in a Longitudinal Study of Preadolescent Boys and Girls. *Pediatric*. Vol 105, No. 4. P. 56.
- Fajriyah, N. N., dan Fitriyanto, M. L. H. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 9, No. 1. p. 4.
- Guyton, A. C (2008). *Human Physiology*. New York: Elsevier.
- Jellife, D.B and Jellife, E.F.P. (1989). *Community Nutritional Assessment*. Oxford University Press : New York.
- Kemenkes RI. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kharmina, N. (2011). Hubungan antara Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Orientasi Pola Asuh Anak Usia Dini. *Skripsi*. Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Lentini, B., dan Margawati, A. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berpikir pada Remaja. *Journal of Nutrition College*. Vol. 3., No. 4. p. 635.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktavia, E., Ika, R.H., dan Liza, P., 2017. Pengaruh Pengetahuan terhadap Penggunaan Obat Parasetamol yang Rasional dalam Swamedikasi (Studi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Sumberpoh Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, Vol. 4 No. 2, p. 44-51.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rampuaserd, G. C. Pereira, M. A, Girard, B.L., Adams, J And J. D. (2005). Review: Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolencenst. *Journal of America Dietetic Association*; 105: 743- 760
- Romandani, Q. F., dan Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *JPPNI*. Vo.04, No. 3. p. 198-200.

- 
- Royani, I., Irwan, A. A., dan Arifin, A. (2017). Pengaruh Mengkonsumsi Teh setelah Makan terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. *UMI Medical Journal*. Vol 2, No. 2. p. 3-4.
- Saragi, L., Hasanah, O., dan Huda, N. (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah. *JOM*. Vol 2, No. 2. p. 1208-1209.
- Soekirman. 1993. Masalah Gizi dalam pembangunan Jangka Panjang Kedua: Agenda Repelita VI. Makalah pada Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta: LIPI.
- Suryanti, Y., Inarmien, N., & Minfadillah, I. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTS Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahasa Kesehatan Masyarakat*. Vol.1, No. 2. p. 183.
- WHO. (2010). The World Health Report 2010. Retrieved from <Http://www.Who.Int./Whr/2010/En/Index.Html>.
- WHO. (2015). World Health Statistics 2015. Geneva: World Health Organization.