

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) JENEPONTO

by resmy putri

Submission date: 07-May-2024 04:25AM (UTC+0700)

Submission ID: 2372665336

File name: Manuskrip-Rezmy_Putri_Pratiwi.pdf (343.94K)

Word count: 2196

Character count: 13609

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS
GIZI DENGAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI
MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN)
JENEPONTO**

8
*Relationship between Breakfast Habits and Nutritional
Status with Anemia Status of Adolescent Girls
of Madrasah Aliyah Negeri (MAN)
Jeneponto*

Rezmy Putri Pratiwi¹, Sukmawati², Aswita Amir², Hendrayati²

¹Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

rezmyputripratiwi@poltekkes-mks.ac.id

Hp:082290536336

ABSTRACT

The lack of nutritional intake from breakfast can contribute to low hemoglobin levels. Food consumption is closely related to nutritional status. When consumed food lacks nutritional value, it can lead to malnutrition resulting in anemia. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and nutritional status with the anemia status of female adolescent students of Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Jeneponto. The study design is a cross-sectional study. The sample size was 131 individuals selected through purposive sampling. Breakfast habits were collected through interviews. Nutritional status data were obtained by measuring anthropometric indicators such as weight and height. Anemia status data were collected by examining hemoglobin levels using an easy touch blood device. The research data were analyzed using statistical tests, specifically the Chi-Square test. The results showed no significant relationship between breakfast habits and anemia status with a p -value of 0.71 (p -value > 0.05). Analysis of nutritional status with anemia status indicated no significant relationship with a p -value of 0.45 (p -value > 0.05), meaning there is no significant relationship between nutritional status and anemia status. Recommendations from this study include providing nutrition education to schools emphasizing the importance of

breakfast and encouraging students with abnormal nutritional status and anemia to improve their nutritional intake to meet the principles of balanced nutrition.

Keywords: *Teenage Girls, Anemia Status, Anemia Status, Breakfast*

ABSTRAK

Kurangnya asupan gizi yang bersumber dari sarapan pagi dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin. Makanan yang dikonsumsi erat kaitannya dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizi maka akan menyebabkan kekurangan gizi yang berakibat menimbulkan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan status anemia remaja putri Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Jeneponto. Jenis penelitian adalah penelitian *cross sectional study*. Besar sampel sebanyak 131 orang yang dipilih secara “*purposive sampling*”. Kebiasaan sarapan pagi dikumpulkan dengan metode wawancara. Data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan. Data status anemia dikumpulkan dengan memeriksa kadar hemoglobin menggunakan alat *easy touch blood*. Data hasil penelitian diolah dengan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia dengan nilai $p\text{-value}$ 0.71 ($p\text{-value} > 0.05$). Analisis status gizi dengan status anemia menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna status gizi dengan status anemia dengan nilai $p\text{-value}$ 0.45 ($p\text{-value} > 0.05$), artinya tidak ada hubungan bermakna status gizi dengan status anemia. Saran pada penelitian ini adalah yang pertama diharapkan kepada pihak sekolah untuk memberikan edukasi gizi tentang pentingnya sarapan pagi serta yang kedua bagi siswa dengan status gizi tidak normal dan mengalami anemia agar memperbaiki asupan gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang.

Kata kunci: Remaja Putri, Sarapan pagi, Status Anemia, Status Gizi

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi adalah keadaan yang diakibatkan karena kehilangan darah atau tidak tercukupinya masukan besi. Keadaan ini juga merupakan kondisi sekunder yang diakibatkan karena adanya proses penyakit atau keadaan yang mengambil cadangan besi, seperti pendarahan saluran pencernaan atau kehamilan (Nurbadriyah, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) didunia pada Tahun 2019 terdapat 29,9% wanita usia subur menderita anemia, hal ini setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Prevalensi anemia pada wanita usia subur yang tidak hamil sebesar 29,6% sedangkan prevalensi anemia pada wanita hamil sebesar 36,5% (WHO, 2019).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) prevalensi anemia nasional pada Tahun 2013 adalah 37,1% kemudian meningkat pada Tahun 2018 menjadi 48,9%. Berdasarkan karakteristiknya, kelompok umur 15-24 tahun lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok umur yang lain. Data anemia untuk kelompok umur 15-24 tahun adalah 84,6% (Kemenkes RI, 2019). Rencana strategis kementerian kesehatan tahun 2015-2019 menargetkan prevalensi anemia 20%. (Kemenkes RI, 2019). Di Sulawesi selatan angka kejadian anemia adalah 33,7%.

Perempuan memiliki faktor risiko yang lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini diakibatkan karena cadangan besi pada tubuh perempuan lebih sedikit dibandingkan laki-laki, sedangkan kebutuhan perharinya justru lebih tinggi. Dimana setiap harinya terdapat 1-2 mg zat besi yang hilang melalui sekresi secara normal pada wanita kemudian akan bertambah 1 mg lagi pada ia saat menstruasi (Soebroto, 2020).

Kurangnya asupan gizi yang bersumber dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral akibat melewati sarapan dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin. Hal ini dikarenakan 30 % dari kebutuhan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi melalui sarapan, sehingga ketika sarapan terlewatkan berarti tubuh telah kehilangan sepertiga dari asupan yang dibutuhkan.

Kurangnya asupan protein akan membatasi pembentukan hemoglobin karena protein diperlukan sebagai bahan awal sintesis heme yaitu asam amino glisin. Selain itu protein juga berperan dalam penyerapan, penyimpanan serta transportasi zat besi dalam produksi hemoglobin. Zat besi hanya bisa didapatkan tubuh melalui makanan yang di konsumsi. Mikronutrien lain seperti vitamin C yang membantu penyerapan zat besi juga hanya bisa didapat tubuh melalui makanan yang di konsumsi (Afritayeni, dkk, 2019).

Status anemia tidak hanya dipengaruhi oleh sarapan pagi akan tetapi juga ada faktor lain seperti status gizi. Status gizi adalah status kesehatan seseorang atau sekelompok orang akibat konsumsi, penyerapan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Jika asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh kurang adekuat maka proses absorpsi sampai penggunaan zat gizi akan berkurang. Ketika asupan zat gizi kurang maka semua zat gizi yang diabsorpsi termasuk Fe juga akan lebih sedikit yang masuk ke dalam tubuh. Asupan zat gizi pada remaja sangat berpengaruh penting karena zat gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia (Syabani ,dkk 2023). Makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang kurang mengandung zat besi merupakan salah satu pengaruh langsung anemia. Makanan yang dikonsumsi erat kaitannya dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik, maka status gizi juga baik. Bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizi maka akan menyebabkan kekurangan gizi yang berakibat menimbulkan anemia (Sari, dkk, 2020).

¹ **METODE**

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah MAN Jeneponto, Jl. Lanto Dg. Pasewang No. 351 Desa Balang Kec. Binamu, Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan pada bulan Juli 2023-Maret 2024

10

Jumlah Dan Cara Pengambilan Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri MAN Jeneponto kelas XI yang berjumlah 180 orang. Jumlah sampel sebanyak 131 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan metode penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriterianya adalah tidak sedang mengalami menstruasi pada saat pengecekan Hb. Tidak sakit selama 1 bulan sampai pada waktu penelitian.

1

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

18

Data primer terdiri dari identitas sampel dan kebiasaan sarapan pagi diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri berupa berat badan menggunakan timbangan injak digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Data status anemia diperoleh melalui pemeriksaan hemoglobin menggunakan alat pengukur Hb *Digital Easy Touch* dengan mengambil specimen darah kapiler yang dilakukan oleh laboran yang mempunyai kompetensi dan keahlian. Data sekunder meliputi jumlah siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Jeneponto.

Pengelolaan dan Analisis Data

Data kebiasaan sarapan pagi diperoleh melalui kuesioner kepada responden. Sarapan jika sarapan dilakukan setiap hari dengan 3 jenis bahan makanan. Tidak sarapan jika kadang-kadang atau tidak pernah sarapan atau hanya makan <3 jenis varian makanan. Data status gizi diperoleh melalui IMT dengan melakukan pengukurang berat badan dan tinggi badan selanjutnya akan di input kedalam aplikasi aplikasi *Microsoft Excel*. Data Status Anemia diperoleh melalui pemeriksaan darah dengan menggunakan alat digital *Easy touch* dengan kriteria Normal ≥ 12 gr/dl Anemia <12 gr/dl. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik untuk menguji hipotesa yaitu dengan menggunakan uji *chi square* menggunakan program *Statistic Product For Service Solution* (SPSS).

10

HASIL

Distribusi sampel terbanyak berdasarkan kebiasaan sarapan pagi adalah kategori siswa tidak melakukan sarapan pagi sebanyak 115 orang siswa (87.8%). Distribusi sampel terbanyak berdasarkan status gizi adalah kategori siswa dengan status gizi tidak normal sebanyak 71 orang (54.2%). Distribusi sampel terbanyak berdasarkan status anemia adalah kategori siswa mengalami anemia sebanyak 68 orang (51.9).

Sebagian besar siswa tidak sarapan pagi mengalami anemia sebanyak 59 orang (51.3%). Hasil uji diperoleh nilai $p\text{-value}$ 0.71 ($p\text{-value} > 0.05$), artinya tidak ada hubungan bermakna kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia. Sebagian besar siswa dengan status gizi tidak normal mengalami anemia sebanyak 39 orang (54.9%). Hasil uji diperoleh nilai $p\text{-value}$ 0.45 ($p\text{-value} > 0.05$), artinya tidak ada hubungan bermakna status gizi dengan status anemia.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di MAN Jenepono terkait hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia dengan hasil tes $p\text{-value}$ 0.71 ($p\text{-value} > 0.05$)*, artinya tidak ada hubungan bermakna kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian Eldara Zanuba, Sri Sumarni (2023) bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia di SMKN 12 Surabaya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Jiwaning Basuki (2019). Penelitian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar dari analisis data hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}$ 0.167 ($p\text{-value} > 0.05$), artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kadar hemoglobin. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Yossinta Salindri (2019) yang menyatakan terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia di MA Roudlotut Tholibin Wilayah Kerja PKM Purwosari Kota Metro.

Sarapan pagi sangat penting karena berfungsi memelihara ketahanan tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran serta membantu mencukupi kebutuhan zat gizi. Tubuh manusia yang kurang mengonsumsi makanan di pagi hari akan terasa lemah, baik lemah dalam melakukan kegiatan fisik maupun berpikir karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuh yang dapat menghasilkan energi (Basuki, 2019). Dampak lain yang diakibatkan oleh melewatkan sarapan pagi adalah anemia. Hal ini dikarenakan anemia dipengaruhi langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari. Frekuensi melewatkan sarapan pagi lebih tinggi terjadi pada anak perempuan. Orang yang melewatkan sarapan pagi akan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan cepat saji yang kandungan zat gizinya rendah, oleh karenanya sarapan pagi sangat dianjurkan sebelum berangkat sekolah (Sayed dan Nagarajan, 2022).

Kurangnya konsumsi pangan yang mengandung zat gizi makro dan zat gizi mikro akibat tidak sarapan pagi dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah (Utama, dkk, 2018). Hal ini dikarenakan sarapan mampu memenuhi 30% dari kebutuhan asupan tubuh perharinya (Afritayeni, dkk, 2019). Remaja yang rutin melakukan sarapan memiliki asupan karbohidrat, protein dan serat yang lebih tinggi dan asupan lemak lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak melakukan sarapan pagi (Utama dkk, 2018). Perempuan dengan kualitas sarapan yang baik memiliki asupan zat gizi mikro yang relatif lebih tinggi, sedangkan yang tidak sarap berpotensi mengalami defisiensi vitamin B6, vitamin A, besi, magnesium, kalsium, seng, tembaga (Ruxton dan Kirk, 1997).

Berdasarkan hasil uji diperoleh nilai $p\text{-value}$ 0.45 ($p\text{-value} > 0.05$)*, artinya tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan status anemia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sintha Fransiske Simanungkalit, Ikha Deviyanti P, dan Firlia Ayu Arini (2018) bahwa tidak ada hubungan status IMT dengan anemia remaja putri di SMA/K Kota Depok Tahun 2017. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muwahhidah, Nais Volum, Asri Arum Sari, Intan Nur Fauziayah (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan status anemia remaja putri di SMAN 1 Weru Sukoharjo.

Status gizi remaja putri bergantung pada tingkat konsumsi, serta kebiasaan makan, ketersediaan pangan, gaya hidup, pengetahuan gizi, lingkungan dan penyakit infeksi. Asupan makan yang baik diwujudkan dengan mengonsumsi makanan yang mempertimbangkan keseimbangan antara sumber energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Pola makan pada remaja putri cenderung tidak teratur karena adanya diet yang terlalu ketat yang mendorongnya untuk melewatkan waktu makan (Muwakhidah dkk., 2020). Redahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan kebiasaan makan yang kurang tepat. Pengetahuan gizi tentang pemilihan makanan seperti jajanan yang baik berpengaruh terhadap asupan yang hasil akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi tidak hanya pengetahuan, akan tetapi juga ada faktor lain seperti faktor secara langsung berupa asupan makanan dan penyakit infeksi. Kedua faktor ini meliputi ekonomi keluarga, budaya (kepercayaan), kebersihan lingkungan, ketersediaan pangan, serta fasilitas kesehatan (Fatmawaty dkk., 2023).

Remaja putri juga lebih menyukai mengonsumsi makanan seperti cemilan yang tinggi kalori dan rendah kandungan zat besi lainnya seperti minuman soda, *junk food*, dan makanan ringan di bandingkan dengan mengonsumsi makanan seperti hati, ikan, dan daging yang tinggi kandungan zat besinya. Status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang sebagai akibat dari konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Jika asupan yang masuk kedalam tubuh tidak adekuat maka proses absorpsi bahkan hingga penggunaan zat gizi akan berkurang. Ketika asupan gizi berkurang maka zat gizi yang diabsorpsi termasuk dalam hal ini adalah zat besi juga lebih sedikit yang masuk kedalam tubuh (Syabani Ridwan dan Suryaalamah, 2023).

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Jeneponto ditandai dengan nilai $p\text{-value}$ 0.71 ($p\text{-value} > 0.05$).

Tidak ada hubungan status gizi dengan status anemia remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Jeneponto ditandai dengan nilai $p\text{-value}$ 0.45 ($p\text{-value} > 0.05$).

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) JENEPONTO

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

17%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

docplayer.info

Internet Source

2%

2

ejurnal.umri.ac.id

Internet Source

2%

3

iissumiyati.wordpress.com

Internet Source

2%

4

www.researchgate.net

Internet Source

2%

5

ojs.unsulbar.ac.id

Internet Source

2%

6

repository.uinsu.ac.id

Internet Source

1%

7

jurnal.unismuhpalu.ac.id

Internet Source

1%

8

journal.unhas.ac.id

Internet Source

1%

jurnal.akbid-wirabuana.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	media.neliti.com Internet Source	1 %
11	repository.pkr.ac.id Internet Source	1 %
12	doaj.org Internet Source	1 %
13	Supri Hartini, Dwi Setiyo Prihandono, Dinda Gustiani. "ANALISIS KADAR HEMOGLOBIN MAHASISWA DENGAN KEBIASAAN SARAPAN", Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community, 2024 Publication	1 %
14	roadone25.blogspot.com Internet Source	1 %
15	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
16	text-id.123dok.com Internet Source	1 %
17	www.scilit.net Internet Source	1 %
18	www.scribd.com Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches

< 17 words

Exclude bibliography On