

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 PERHENTIAN RAJA KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2023



**ADELLA SYAFIRA
1915301001**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU**

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3
PERHENTIAN RAJA KABUPATEN KAMPAR
TAHUN 2023


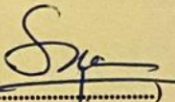
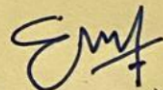



ADELLA SYAFIRA
1915301001

Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>DEWI ANGGRIANI HARAHAP, M.Keb</u> Ketua	 (.....)
2.	<u>SYUKRIANTI SYAHDA, SST, M.Kes</u> Sekretaris	 (.....)
3.	<u>ERLINAWATI, M.Keb</u> Anggota I	 (.....)
4.	<u>DHINI ANGGRAINI DHILON, M.Keb</u> Anggota II	 (.....)

Mahasiswa :
Nama : ADELLA SYAFIRA
NIM : 1915301001
Tanggal Ujian : 22 November 2023


LEMBARAN PERSETUJUAN LAPORAN TUGAS AKHIR

NAMA : ADELLA SYAFIRA
NIM : 1915301001

NAMA

TANDA TANGAN


DEWI ANGGRIANI HARAHAP, M.Keb
Pembimbing I


(.....)

SYUKRIANTI SYAHDA, SST, M.Kes
Pembimbing II


(.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana Terapan


FITRI APRIYANTI, M.Keb
NIP-TT : 096.542.092

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhana Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian yang berjudul **“Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar Tahun 2023”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Kebidanan Sarjana Terapan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian laporan hasil penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dalam materi, meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan dan membantu dalam menyelesaikan laporan hasil penelitian ini.
3. Ibu Fitri Apriyanti, SST, M.Keb selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Pahlawan.
4. Ibu Syukrianti Syahda, SST, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dalam materi, meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta petunjuk dan membantu dalam menyelesaikan laporan hasil penelitian ini.

5. Ibu Erlinawati, M.Keb selaku narasumber I yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan Laporan Hasil Penelitian ini.
6. Ibu Dhini Anggraini Dhillon, M.Keb selaku narasumber II yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan Laporan Hasil Penelitian ini.
7. Kepala SMP Negeri 3 Perhentian Raja beserta staf atas izin dan kerjasama dalam pengambilan data.
8. Bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan penyusunan laporanhasil penelitian ini.
9. Ibunda tercinta Nurazmi, ayahanda Masri, saudara-saudara tersayang kak Tira dan dek Aca yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam setiap langkah sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa laporan hasil penelitian ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan hasil penelitian ini.

Bangkinang, September 2023
Peneliti

Adella Syafira

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**Laporan Hasil Penelitian, September 2023
ADELLA SYAFIRA**

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 PERHENTIAN RAJA KABUPATEN
KAMPAR TAHUN 2023**

ix+ 51 Halaman + 5 Tabel + 4 Skema + 8 Lampiran

ABSTRAK

Remaja membutuhkan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi serta berperan dalam metabolisme tubuh termasuk pembentukan hemoglobin. Asupan zat gizi akan berkurang sebanyak 30% jika seseorang melewatkan sarapan pagi dan secara langsung mengurangi produksi hemoglobin sehingga menyebabkan anemia. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah seluruh remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja yaitu sebanyak 112 orang remaja putri. Sampel dalam penelitian ini menggunakan Total sampling, dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan Hb digital. Kemudian data dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitiandidapatkanbahwaadahubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia dengan p value (0,002). Kesimpulan terdapathubungan yang signifikanantara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023.

Kata Kunci : Sarapan Pagi, Anemia pada Remaja Putri
Daftar Bacaan : 31 (2009-2023)

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN LAPORAN TUGAS AKHIR	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Teoritis	9
2.1.1 Konsep Dasar Anemia.....	9
a. Definisi Anemia.....	9
b. Tanda-Tanda Anemia.....	9
c. Faktor-Faktor Penyebab Anemia	10
d. Dampak Anemia	16
e. Klasifikasi Anemia.....	16
f. Pencegahan Anemia	18
g. Strategi Penanggulangan Anemia.....	18
2.1.2 Konsep Dasar Remaja	19
a. Defenisi Remaja.....	19
b. Batasan Remaja	20
c. Karakteristik Remaja.....	21
d. Perubahan Pada Masa Remaja	21
2.1.3 Konsep Dasar Sarapan Pagi	22
a. Pengertian Sarapan Pagi.....	22
b. Manfaat Sarapan Pagi	22
c. Akibat Tidak Sarapan Pagi.....	25
d. Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan	25
2.1.4 Hubungan Sarapan Pagi Dengan Anemia	27
2.1.5 Penelitian Terkait	28
2.2 Kerangka Teori	30

2.3 Kerangka Konsep	31
2.4 Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	32
3.1.1 Rancangan Penelitian	32
3.1.2 Alur Penelitian	33
3.1.3 Prosedur Penelitian	33
3.1.4 Variabel Penelitian	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.2.1 Lokasi Penelitian	35
3.2.2 Waktu Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
a. Kriteria Sampel	35
b. Besaran Sampel	36
3.4 Etika Penelitian	36
3.5 Alat Pengumpulan Data	37
3.6 Uji Validitas dan Realibilitas	38
3.7 Prosedur Pengambilan Data	39
3.8 Definisi Operasional	40
3.9 Rencana Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Analisa Univariat	58
4.1.2 Analisa Bivariat	59
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan	46
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	50
6.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Prevalensi Angka Kejadian Anemia di Kabupaten Kampar...	3
Tabel 3.1 Definisi Operasional	41
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar	43
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja	44
Tabel 4.3 Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja	44

DAFTAR SKEMA

Skema2.1 Kerangka Teori.....	30
Skema2.2 KerangkaKonsep	31
Skema 3.1 Rancangan Penelitian.....	32
Skema 3.2 Alur Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 :Format Pengajuan Judul Penelitian

Lampiran 2 : Lembar Izin Penelitian

Lampiran 3 : Lembar Balasan Izin Penelitian

Lampiran 4 : Kuesioner

Lampiran 5: Lembar Master Tabel

Lampiran 6 : Lembar Output SPSS

Lampiran 7 : Lembar Dokumentasi Penelitian

Lampiran 8 : Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi diseluruh dunia terutama di Negara berkembang seperti di Indonesia. Kejadian anemia banyak terjadi pada usia remaja baik kelompok laki-laki maupun perempuan. Akan tetapi, pada kelompok perempuanlah yang memiliki peluang besar untuk mengalami anemia, mulaidari anemia ringan, sedang dan berat. Gangguan gizi pada usia remaja yang sering terjadi diantaranya adalah kekurangan energy dan protein, anemia gizi serta defisiensi berbagai macam vitamin (Yuhana, 2019).

World Health Organization (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di duni tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidakhamilusia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya (WHO, 2021). Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah

dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun. Sejalan dengan survey kesehatan rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Di Provinsi Riau, prevalensi yang mengalami anemia yaitu 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan 18,1% dan laki-laki 7%. (Apriyanti, 2019).

Pemerintah melalui kementerian kesehatan telah melakukan intervensi spesifik dengan pemberian tablet darah (TTD) pada remaja puteri dan ibu hamil. Kemudian Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang. Kementerian kesehatan Indonesia telah menyusun rencana strategis (Renstra) tahun 2020-2024, dalam program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) di sebutkan bahwa target cakupan pemberian tablet darah di Indonesia sebesar 58%, di Provinsi Riau sebesar 30%, dan di Kabupaten Kampar sebesar 28,2% dalam kurun waktu satu tahun. (Kemenkes RI, 2021).

Pada saat hamil remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya saat hamil karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditangani maka akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya (Sandra, 2020). Menurut Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Kampar 2022 mengenai prevalensi anemia pada remaja putri padausia 5-14 tahunkasus anemia sebanyak 26,8%, sedangkanusia 15 hingga 24tahunsebanyak 32% (Humas Dinkes Kampar, 2022). Adapun data kejadian anemia di kabupaten Kampar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Prevalensi Angka Kejadian Anemia di Kabupaten Kampar Tahun 2022

NO.	Nama Puskesmas	Jumlah Remaja Putri	Kasus Anemia	Persentase
1.	Perhentian Raja	753	107	14,2%
2.	Tapung	639	47	7,3%
3.	Sibiruang	372	27	7,2%
4.	Pandau Jaya	343	22	6,4%
5.	Tambang	595	19	3,1%
6.	Air Tiris	859	16	1,8%
7.	Pulau Godang	493	11	2,2%
8.	Rumbio Jaya	396	8	2,0%
9.	Salo	425	8	1,8%
10.	Suka Ramai	320	7	2,1%
11.	Kuok	447	6	1,3%
12.	Kota Garo	291	6	2,0%
13.	Tanah Tinggi	184	6	3,2%
14.	Simalinyang	389	6	1,5%
15.	Kubang Jaya	387	4	1,0%
16.	Kampa	411	4	0,9%
17.	Pantai Cermin	201	4	1,9%
18.	Sinama nenek	192	4	2,0%
19.	Sawah	345	4	1,1%
20.	Laboi Jaya	318	2	0,6%
21.	Pangkalan Baru	154	1	0,6%
Total		8.514	319	64,2%

Sumber : Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar, 2022

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa jumlah puskesmas di kabupaten kampar ada sebanyak 31 puskesmas, sedangkan 10 Puskesmas lainnya tidak ditulis karena kasus anemianya tidak ada. Jumlah kasus anemia di kabupaten kampar pada tahun 2022 sebanyak 319 orang, UPT BLUD Puskesmas Perhentian Raja menempati urutan tertinggi pada jumlah Remaja Putri Anemia sebanyak 107 (14,2%). Cakupan target pemberian tablet tambah darah di Puskesmas Perhentian Raja yaitu 12,42% yang masih jauh dari target nasional 95%.

Peran pemerintah dalam pencegahan anemia pada remaja putri yaitu, seksi pembinaan dan pelayanan gizi masyarakat pada dinas kesehatan melaksanakan sosialisasi pencegahan anemia dengan pemberian tablet Fe

pada remaja putri SMP/SMA. Pertemuan sosialisasi dan penguat peran sekolah tersebut menitik beratkan pada paparan tentang apa itu anemia, penyebab, pencegahan, bahaya dan teknis pemberian tablet Fe pada siswi remaja agar cakupan pemberian tablet Fe pada siswi remaja agar cakupan pemberiannya meningkat dari 2 tahun sebelumnya (Depkes RI, 2018). Realisasi distribusi tablet Fe yang ada di kabupaten kampar, puskesmas telah melaksanakan program pemeriksaan HB pada remaja putri. Namun masih banyak remaja putri yang tidak patuh minum tablet Fe yang diberikan 1 kali seminggu.

Anemia pada remaja putri juga dapat menurunkan konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi belajar. Pemenuhan gizi dalam makanan sehari-hari adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Anemia gizi besi mengakibatkan menurunnya kesehatan reproduksi remaja, menghambat perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, prestasi belajar menjadi kurang dan tingkat kebugaran yang menurun serta tidak tercapai tinggi badan optimal (Vidayati et al., 2020).

Penanggulangan dapat dilakukan dengan baik apabila faktor risiko yang berhubungan dengan terjadinya anemia pada remaja putri dapat diketahui secara dini, faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya anemia ini adalah pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia, tingkat konsumsi gizi, polamenstruasi,

pola makan, dan kejadian infeksi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Yenny et al, 2022).

Sarapan adalah konsumsi makanan pokok dan lauk pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi sampai jam 10 pagi untuk memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan saat kita selesai makan malam dalam waktu tidur (Fresthy Dkk, 2020). Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari.

Berdasarkan penelitian Kalsum dan Halim (2016) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 8 Muaro Jambi, dimana besar risiko relatif adalah 1,6 kali. Hal ini berarti bahwa remaja yang tidak melakukan sarapan pagi mempunyai risiko untuk terkena anemia 1,6 kali lebih besar dibandingkan remaja yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi.

SMP Negeri 3 Perhentian raja merupakan salah satu sekolah menengah di kabupaten kampar. Data yang didapatkan dari Puskesmas Perhentian Raja, SMP Negeri 3 termasuk cakupan pemberian tablet Fe nya masih rendah yaitu 1,6 %. Berdasarkan survey awal yang penulis lakukan pada tanggal 8 Maret 2023 di SMP Negeri 3 Perhentian Raja, keterangan yang di peroleh dari guru bimbingan konseling (BK) siswi yang sakit dan

pingsan saat upacara bendera di pagi hari di akibatkan oleh malasnya untuk melakukan sarapan pagi dan menjalankan perilaku makan yang tidak teratur dan tidak sehat, dari survey yang dilakukan di kantin sekolah juga menyediakan yang mengandung Monosodium Glutamat (MSG), gorengan yang mengandung lemak tinggi, mie instan, dan makanan siap saji lainnya.

Hasil survey awal yang dilakukan penulis dengan 10 orang siswi kelas IX SMP Negeri 3 Perhentian Raja, dari hasil wawancara dan pemeriksaan Hb dengan menggunakan alat easy touch terdapat 7 orang (70%) Siswi tidak sarapan pagi dan diantaranya anemia dengan kadar Hb kurang dari 12 g/dL. Siswi diantaranya mengatakan malas sarapan pagi karena takut terlambat datang ke sekolah, dan sering makan jajanan luar sekolah atau makanan siap saji, siswi juga mengatakan hanya makan satu kali dalam sehari karena takut gemuk dan malu pada teman-temannya.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Puteri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja tahun 2023.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah : “Apakah ada hubungan Sarapan Pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPNegeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara Sarapan Pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPNegeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi Sarapan Pagi dan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar Tahun 2023.
- b. Mengetahui hubungan Sarapan Pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPNegeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar Tahun 2023.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan menjadi tambahan informasi dan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya bagi masyarakat, khususnya remaja putri dan

tenagakesehatan tentang Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja.

1.4.2 Aspek Praktis

Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan wawasan bagi peneliti serta sebagai media untuk menerapkan ilmu yang telah di dapatkan selama kuliah. Bagi Masyarakat hasil data dan informasi penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan atau pengetahuan tentang anemia bagi masyarakat khususnya remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian raja supaya menjaga dirinya agar tidak terkena anemia. Bagi Tenaga Kesehatan hasil data dan informasi ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan sebagai masukan untuk menyarankan dan memberikan penyuluhan tentang upaya perbaikan gizi untuk menaggulangi penyakit anemia terutama bagi remaja putri.

BAB II

TINJAUAN PUSATA

2.1. Tinjauan Teoritis

2.1.1 Konsep Dasar Anemia

a. Definisi Anemia

Anemia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah/ hemoglobin (HB) di bawah nilai batas yang ditentukan, yaitu pada wanita usia/ remaja (<12 gr/dL). Kekurangan Fe atau zat besi dalam makanan yang di konsumsi sehari-hari mengakibatkan anemia defisiensi. Zat besi di butuhkan untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin). Anemia terjadi karena dampak dari kurangnya zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat mikro (protein dan mineral) yang kurang dalam tubuh (Astiandani, 2018).

b. Tanda-tanda Anemia

Menurut (Hanif, 2020) Pada remaja putri yang mengalami anemia akan timbul tanda-tanda anemia sebagai berikut :

- 1) Lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai (5L)
- 2) Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang
- 3) Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

c. Faktor-Faktor Penyebab Anemia

1) Asupan Zat Gizi

Asupan Zat Gizi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi tubuh secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2019). Zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mencegah anemia diantaranya adalah:

a) Protein

Menurut (Almatsier, 2016) protein merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh terutama untuk membangun sel dan jaringan, memelihara dan mempertahankan daya tahan tubuh, membantu enzim dan hormon. Dengan demikian, kekurangan asupan protein akan sangat mempengaruhi berbagai kondisi tubuh yang diperlukan untuk tetap bertahan sehat. Protein berhubungan dengan anemia karena hemoglobin yang diukur untuk menentukan status anemia seseorang yang merupakan pigmen darah yang berwarna merah berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan karbondioksida.

Makanan sumber protein hewani contohnya yaitu daging sapi, kambing, ayam, hati dan ikan yang berperan meningkatkan penyerapan zat besi di dalam usus, sebaliknya protein nabati seperti kacang-kacangan dapat menghambat penyerapan zat besi terutama jika protein tersebut digunakan sebagai pengganti daging.

b) Zat Besi

Besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia yaitu sebanyak 3-5 gram di dalam tubuh manusia. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul akibat berkurangnya penyediaan besi untuk eritropoiesis, karena cadangan besi kosong (*depleted iron store*) yang akan mengakibatkan pembentukan hemoglobin berkurang (Bakta, 2018).

c) Vitamin B12

Sumber utama vitamin B12 yang larut dalam air adalah makanan protein hewani yang diperoleh dari hasil sintesis bakteri di dalam usus, seperti hati, ginjal, susu, telur, ikan, keju dan daging. Vitamin B12 yang berasal dari sayuran yang mengalami pembusukan atau sintesis bakteri pada manusia tidak diabsorpsi karena sintesis terjadi di dalam kolon (Almatsier, 2019).

d) Vitamin C

Remaja putri dan perempuan dewasa kehilangandarah dalam jumlah yang banyak akibat menstruasi. Vitamin C berfungsi sebagai enhacer yang kuat dalammereduksi ion zat besi feri menjadi zat besi fero, sehinggamudah diserap dalam pH lebih tinggi dalam usus halus(Almatsier, 2019).

e) Asam Folat

Folat dibutuhkan untuk pembentukkan sel darahmerah dan sel darah putih dalam sumsum tulang dan untukpendewasaannya folat berperan sebagai sebagai pembawakarbon tunggal dalam pembentukkan heme. Makanansumber asam folat diantaranya: hati, daging tanpa lemak,serelia, biji-bijian, kacang-kacangan dan jeruk (Almatsier, 2019).

2) Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan wanita, yang dimulai dari menarche sampai terjadinya menopause. Bagi wanita, menstruasi menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan yang menyebabkan wanita banyak kehilangan darah. Siklus haid normal pada wanita

berlangsung 21-35 hari dengan periode pendarahan antara 3-7 hari. Diperkirakan kehilangan yang terjadi 35-80 mL/bulan. Rata-rata wanita kehilangan darah sekitar 20 mg zat besi per bulan dan pada beberapa orang bisa sampai 58 mg(Sari Pediatri, 2018).

3) Pengetahuan

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2022). Kesadaran konsumsi tablet fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan 24 faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Faktor yang memengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan, rendahnya pengetahuan tentang konsumsi berhubungan erat dengan konsumsi dan kesadaran dalam mencukupi zat gizi individu.

4) Sarapan Pagi

Sarapan adalah kegiatan makan rutin di pagi hari yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Hal tersebut sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah

karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (Wiarso, 2017).

Anak sekolah, remaja, dan dewasa masih banyak yang tidak sarapan dikarenakan banyak yang salah dalam memaknai sarapan. Mereka beranggapan bahwa hanya minum air/kopi/teh sudah dianggap sarapan, hanya makan sepotong kue kecil sudah dianggap sarapan, makan jam 10 pagi saat jam istirahat sekolah dianggap sarapan. Selain itu masih banyak yang belum mengetahui manfaat sarapan (Hardinsyah, 2018).

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena pada waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar. Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah (Sartika, 2019).

5) Aktivitas Fisik

Anemia defisiensi besi dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani para remaja, sebab hemoglobin dalam sel darah merah berfungsi untuk mengalirkan oksigen ke dalam sel untuk metabolisme. Asupan oksigen ke dalam sel yang rendah menyebabkan kesegaran jasmani menurun dan mudah lelah sehingga berpengaruh terhadap aktivitas fisik para remaja tersebut. Besi adalah bagian dari hemoglobin pada sel darah merah dan mioglobin pada sel hemoglobin pada sel darah merah sebagai alat transport oksigen dari paru-paru menuju sel dan membantu membawa karbondioksida dari sel menuju paru-paru. Besi merupakan bagian dari enzim, protein dan komponen sel pada produksi energi. Besi juga dibutuhkan otak dan daya imunitas tubuh dan berperan dalam detoksifikasi hati dan kesehatan tulang (Wardlaw dan Anne, 2017).

6) Status Ekonomi

Remaja putri yang memiliki orang tua dengan penghasilan yang tinggi lebih mudah mendapatkan semua kebutuhannya baik itu primer maupun sekunder serta dengan penghasilan yang tinggi orang tua dapat memberikan berbagai makanan yang bergizi kepada anaknya, berbeda dengan remaja yang memiliki orang tua yang memiliki penghasilan yang rendah, mereka harus menerima makanan yang diberikan

orang tuanya karena mereka tidak dapat meminta lebih dikarenakan keterbatasan ekonomi (Irianto, 2016).

d. Dampak Anemia pada remaja putri

Menurut (Jaelani, 2019).Dampak anemia pada remaja putri diantaranya :

- 1) Menurunnya kesehatan reproduksi.
- 2) Terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kesehatan.
- 3) Menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar.
- 4) Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal.
- 5) Menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran.
- 6) Mengakibatkan muka pucat.
- 7) Terhambatnya pertumbuhan, pada masa pertumbuhan tubuh muda terinfeksi, kebugaran/kesegaran tubuh menurun, belajar/prestasi menurun, calon ibu yang berisiko saat kehamilan dan melahirkan, saat melahirkan akan terjadi perdarahan bahkan kematian.

e. Klasifikasi Anemia

Klasifikasi anemia Menurut Prawirohardjo (2009).Macam-macam anemia adalah sebagai berikut:

1) Anemia aplastik

Anemia aplastik atau anemia hipoplastik terjadi karena cedera atau destruksi sel tunas di dalam sumsum tulang atau matriks sumsum tulang sehingga terjadi panstitopenia (anemia,

leukopenia, serta trombositopenia) dan karena hipoplasia sumsum tulang.

2) Anemia defisiensi asam folat

Anemia defisiensi asam folat merupakan megaloblastik yang sering terjadi dan berjalan progresif secara lambat. Biasanya anemia ini terdapat pada bayi, remaja, ibu hamil dan menyusui, peminum minuman keras (alkohol), lanjut usia (lansia), dan pasien dengan penyakit yang malignan atau penyakit intestinal.

3) Anemia defisiensi besi

Anemia defisiensi besi merupakan gangguan transportasi oksigen yang dikarenakan defisiensi sintesis hemoglobin.

4) Anemia pernisiiosa

Anemia pernisiiosa, yang merupakan tipe anemia megaloblastik yang sering ditemukan, terjadi karena malabsorpsi vitamin B12.

5) Anemia Sideroblastik

Anemia Sideroblastik merupakan kelompok gangguan heterogen dengan efek yang umum, yaitu penyakit ini tidak mampu menggunakan zat besi dalam sintesis hemoglobin meskipun simpanan besi tersedia dalam jumlah memadai. Anemia ini bersifat herediter atau akuista (didapat), bentuk akuista dapat primer atau sekunder.

f. Pencegahan Anemia

Beberapa bentuk umum dari anemia yang paling mudah dicegah dengan makanan yang sehat dan membatasi penggunaan alkohol. Semua jenis anemia sebaiknya di hindari dengan memeriksakan diri kedokter secara teratur dan ketika masalah itu timbul.

Anemia defisiensi dapat dicegah dengan memelihara keseimbangan antara asupan Fe dengan kebutuhan dan kehilangan Fe. Jumlah Fe yang dibutuhkan untuk memelihara keseimbangan ini bervariasi antara satu wanita dengan lainnya, tergantung pada riwayat reproduksi dan jumlah kehilangan darah selama menstruasi. Peningkatan konsumsi Fe untuk memenuhi kebutuhan Fe dilakukan melalui peningkatan konsumsi makanan yang mengandung *heme iron*, bersifat mempercepat (*enhacer*) non *heme-iron* dan meminimalkan konsumsi makanan yang mengandung faktor pe penghambat konsumsi Fe (*inhibitor*). Jika kebutuhan tidak cukup terpenuhi dari diet makanan, dapat ditambah dengan suplemen Fe terutama wanita hamil dan nifas(Masriadi, 2017).

g. Strategi Penanggulangan Anemia

- 1) Edukasi dan promosi gizi seimbang. Pola makan bergizi seimbang terdiri dari aneka ragam makanan, termasuk sumber

pangan hewani yang kaya zat besi, dalam jumlah yang proporsional.

- 2) Fortifikasi bahan makanan yaitu: menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut.
- 3) Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak tersedia atau sangat sedikit, maka kebutuhan terhadap zat besi perlu didapat dari suplemen TTD. Pemberian TTD secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi didalam tubuh (Kemenkes, 2021).

2.1.2 Konsep Dasar Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja adalah individu, baik wanita maupun pria yang berada pada masa usia atau usia antara anak-anak dan dewasa. Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO), batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun. Sementara menurut Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB), anak muda (*youth*) berada pada rentang usia 15-24 tahun. Definisi tersebut kemudian di satukan dalam batasan kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun.

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada seorang wanita, tahap ini ditandai dengan mulainya menstruasi dan membesarnya payudara. Pada pria ditandai dengan perubahan suara, otot yang semakin membesar serta mimpi basah. Dalam kondisi berbagai perubahan di masa remaja, remaja biasanya tidak mau di katakan lagi anak-anak, namun mereka belum bisa dikatakan dewasa jika dilihat dari kesiapan yang mereka miliki (Patimah, 2017).

b. Batasan Remaja

Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan proses yang alamiah, yang akan dilalui semua individu. Namun sering kali ketidaktahuan remaja terhadap perubahan itu sendiri membuat mereka hidup dalam kegelisahan dan perasaan was-was. Ditambah dengan perubahan konsep diri, maka akan banyak permasalahan yang muncul jika mereka tidak di bimbing dengan baik untuk melewati masa tersebut. Proses pencairan identitas diri tersebut harus mendapat bimbingan dari orang sekelilingnya agar mereka mendapat tumbuh menjadi remaja yang bertanggung jawab.

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada dalam masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam usia 10-19 tahun menurut klasifikasi *World*

Health Organization (WHO). Sementara *United Nations* (UN) menyebutkan sebagai anak muda (*youth*) untuk usia 15-24 tahun.

Ini kemudian disatukan dalam batasan kaum muda (*young people*) yang cukup usia 10-24 tahun (Proverawati, 2017).

c. Karakteristik Remaja

Menurut (Ariani, 2019) Karakteristik Remaja yaitu:

- 1) Bersifat konsumen aktif
- 2) Berfikir kritis terhadap makanan, mempunyai motivasi makanan
- 3) Kegiatan fisik lebih banyak, membentuk sekelompok sosial, banyak perhatian dari kegiatan diluar rumah sehingga lupa waktu makan
- 4) Remaja putri mulai menarche disertai hilangnya zat besi, hal ini disebabkan hilangnya pembentukan sel darah merah
- 5) Faktor gizi berperan dalam menentukan postur dan performance diusia dewasa

d. Perubahan Pada Masa Remaja

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu memproduksi. Perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makanannya. Masalah harga diri secara intensif terhadap pada remaja putri ketika proses kenaikan berat badan berjalan,

perkembangan payudara dan memperoleh hal-hal lain yang berkaitan dalam kematangan tubuh remaja putri, seperti terjadinya *menarche* atau menstruasi yang pertama kali datang.

Remaja sebaiknya berada dalam status gizi yang adekuat hal ini berguna untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja secara normal dan berkelanjutan. *Monitoring* dan modifikasi secara luas tentang status gizi selama gangguan makan diperlukan supaya pertumbuhan dan perkembangan tetap dalam kondisi normal. Sehingga membutuhkan pengetahuan yang spesifik (Ariani, 2019).

2.1.3 Konsep Dasar Sarapan Pagi

a. Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 10 dan memenuhi 15-30% untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas. Sarapan yang dianjurkan adalah sarapan yang serat tinggi dan protein tinggi dengan rendah lemak. Mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan serat membuat tidak mudah lapar (Zuliana, 2018).

b. Manfaat Sarapan pagi

Makan pagi atau sarapan menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah

seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Jaelani, 2019).

(Mustaqimah, 2015) berpendapat bahwa konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Makanan yang di konsumsi ketika sarapan pagi secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi seseorang, susunan makan pagi merupakan menu seimbang, yang terdiri atas sumber energi, zat pembangun dan zat pengatur.

Menurut (Adiyaksa, 2021) manfaat sarapan pagi adalah sebagai berikut:

1) Memberi energi untuk otak

manfaat sarapan pagi antara lain memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika sarapan.

2) Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah

semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makan sereal, nasi atau roti.

3) Memperbaiki memori/ daya ingat

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suzan E. Bagwel tahun 2008 pada dua kelompok populasi dengan kebiasaan sarapan yang rutin pada satu kelompok dan kebiasaan sarapan yang tidak rutin pada kelompok lainnya, menggunakan tes daya ingat yaitu dengan cara memberikan 8 (delapan) kata-kata yang sering ditemui oleh kedua kelompok tersebut untuk di hafal selama lima menit, kemudian menuliskannya kembali dalam waktu satu menit.

Hasil dari tes tersebut didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok dengan kebiasaan sarapan rutin dibandingkan dengan kelompok yang kebiasaannya sarapannya tidak rutin.

4) Meningkatkan daya tahan terhadap stress

Dari sebuah survey, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas.

5) Meningkatkan konsentrasi

Sesungguhnya dengan makan pagi dapat membantu kita memperbaharui energi di pagi hari dan membantu kita memiliki 'mood' yang baik. Orang dewasa yang selalu makan pagi memiliki prestasi dan hasil yang lebih baik di pekerjaannya. Anak-anak yang dibiasakan makan pagi juga memiliki IQ yang lebih tinggi di sekolah (Briawan, 2019).

c. Akibat tidak sarapan pagi

Ada banyak akibat yang terjadi jika seseorang tidak sarapan pagi yaitu badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pagi hari dengan baik, kebugaran jasmani atau ketahanan fisik yang rendah, bagi remaja yang tidak sarapan pagi tidak dapat berpikir dengan baik dan malas. Bila anak usia remaja tidak terbiasa sarapan pagi secara terus-menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia gizi besi (Bakta et al., 2018).

d. Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan

Dalam pedoman umum gizi seimbang pada Almatasier, 2019 dalam (Afritayeni et al., 2021) terdapat tiga belas persen yang perlu di perhatikan, salah satunya adalah anjuran untuk membiasakan makan pagi, hal ini dikarenakan manfaat sarapan yang cukup penting. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki

resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan.

Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja (Afritayeni et al., 2021).

Jenis hidangan untuk sarapan pagi dapat dipilih dan disusun dengan keadaan. Namun, jenis menu sarapan akan lebih baik terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Depkes 2005). Dalam pengelompokannya, zat gizi dibagi berdasarkan fungsi dan jumlah yang dibutuhkan, yaitu sebagai berikut:

1) Sumber zat tenaga

Zat sumber tenaga dalam tubuh bisa didapatkan dari karbohidrat seperti padi-padian, umbi-umbian, serta tepung, contohnya: beras, ubi, kentang, mie, sagu, roti, jagung dan gula.

2) Sumber zat pembangun

Zat sumber pembangun didalam tubuh didapatkan dari protein seperti susu, keju, ikan, daging, telur, ayam, tahu dan tempe.

3) Sumber zat pengatur

Zat sumber pengatur didalam tubuh didapatkan dari vitamin dan mineral seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.

2.1.4 Hubungan Sarapan Pagi dengan Anemia

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. 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 (Kalsum, 2016).

Remaja membutuhkan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi serta berperan dalammetabolisme tubuh termasuk pembentukan hemoglobin. Asupan zat gizi akan berkurang sebanyak30 % jika seseorang melewatkan sarapan pagi dan secara langsung mengurangi produksihemoglobin sehingga menyebabkan anemia.

Remaja yangmelewatkan sarapan tidak dapatmengganti kehilangan energi dan zatgizi pada waktu makan lainnya,sehingga sarapan merupakan waktumakan yang penting bagi remaja untukmemenuhi kebutuhan gizi sehari sehingga mempunyai dampak

terhadap masalah kesehatan dan kualitas hidup remaja (Kalsum, 2016).

2.1.5 Penelitian Terkait

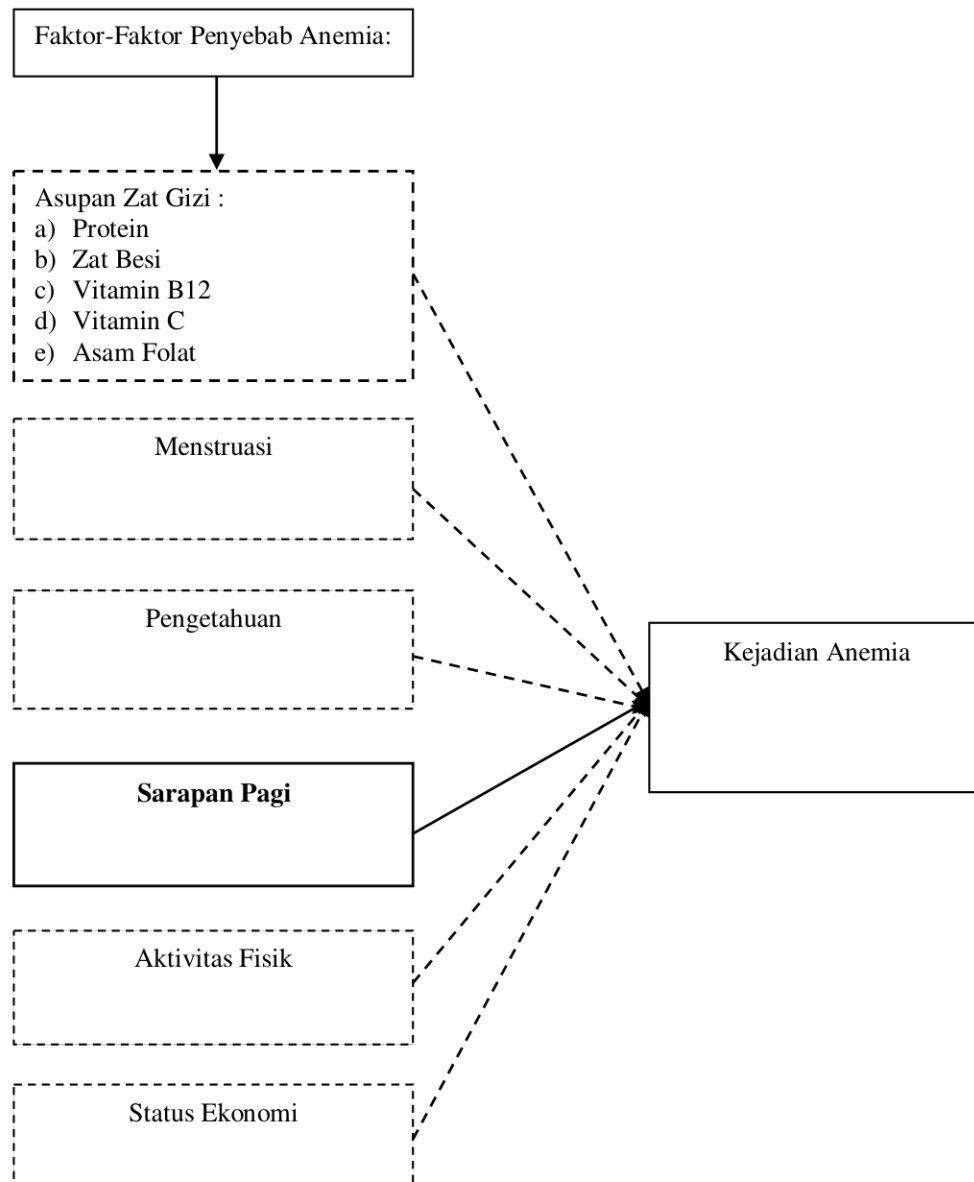
Penelitian yang terkait pada penelitian ini yaitu :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Rindu Riama Pandiangan dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dan Kejadian Anemia terhadap Prestasi Belajar Remaja Putri di SMPN 5 Satu Atap Pangururan Tahun 2022 Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional (pengamatan sesaat) karena hanya sampai taraf menggambarkan keadaan objek, di lakukan di SMPN 5 Satu Atap kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, IX SMPN 5 Satu Atap Pangururan sebanyak 67 siswi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa. Analisis penelitian dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* memperoleh hasil H_a diterima dengan nilai $p=0,00$. Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia terhadap prestasi belajar pada remaja putri di SMPN 5 Satu Atap Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Dengan nilai $p=0,00$.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Afritayeni etal., dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia

Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 20 Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi remaja putri kelas VII dan VIII berjumlah 411 orang dengan sampel 81 orang. Teknik sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan alat pengecek Hb digital. Pengolahan data dengan cara *editing, coding, tabulating, processing, data entry, dan cleaning*. Analisa data secara *univariat* dan *bivariat*. Analisis penelitian dilakukan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value 0,024 yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia di SMP Negeri 20 Pekanbaru.

2.2 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah gambaran atas batasan tentang teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang akan diteliti. Adapun kerangka teori dalam penelitian ini dapat dilihat pada skema 2.1 berikut ini :



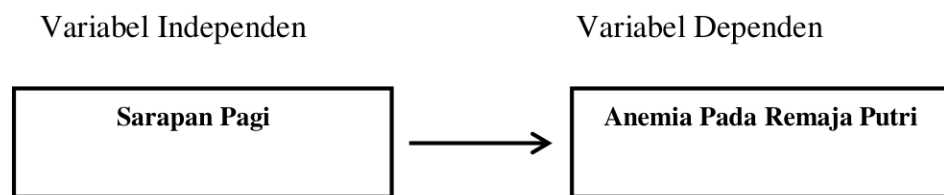
Skema 2.1 Kerangka Teori

Keterangan:

1. ————— Variabel yang diteliti
2. - - - - - Variabel yang tidak diteliti

2.3 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian atau penjelasan serta visualisasi tentang hubungan ataupun kaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan di amati atau diukur melalui penelitian yang akan di lakukan. Hal ini dapat dilihat pada skema 2.2 di bawah ini:



Skema 2. 2 Kerangka Konsep

2.4. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Hidayat, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

BAB III

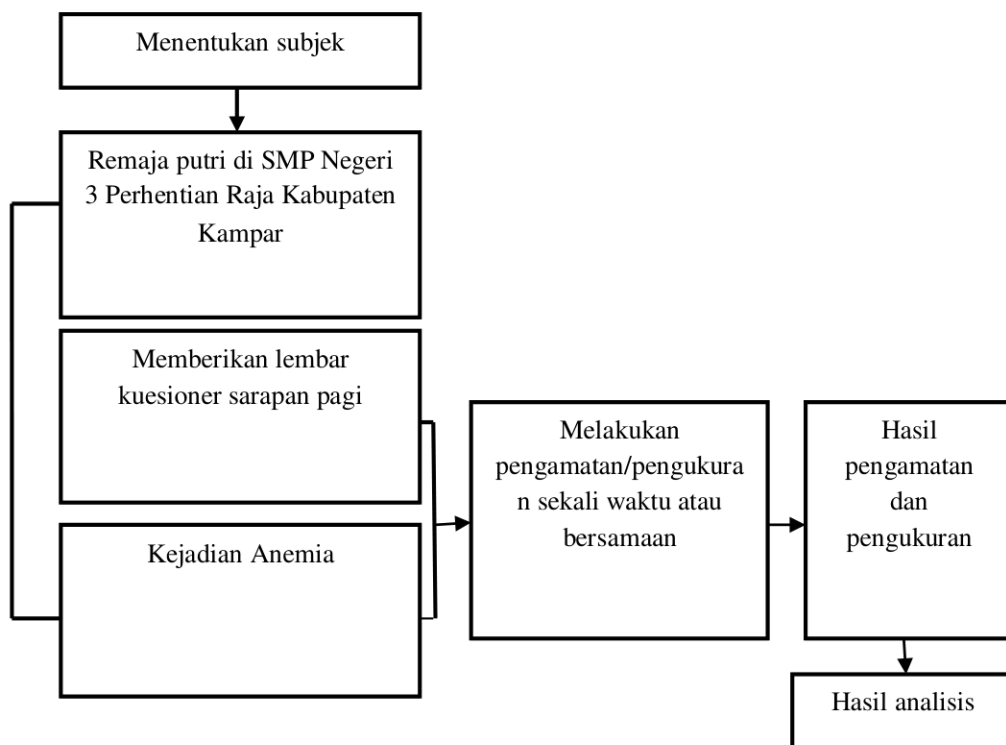
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian dimana variabel independen (sarapan pagi) dan variabel dependen (kejadian anemia) diteliti secara bersamaan dalam waktu yang sama (Notoatmodjo, 2012).

3.1.1 Rancangan Penelitian

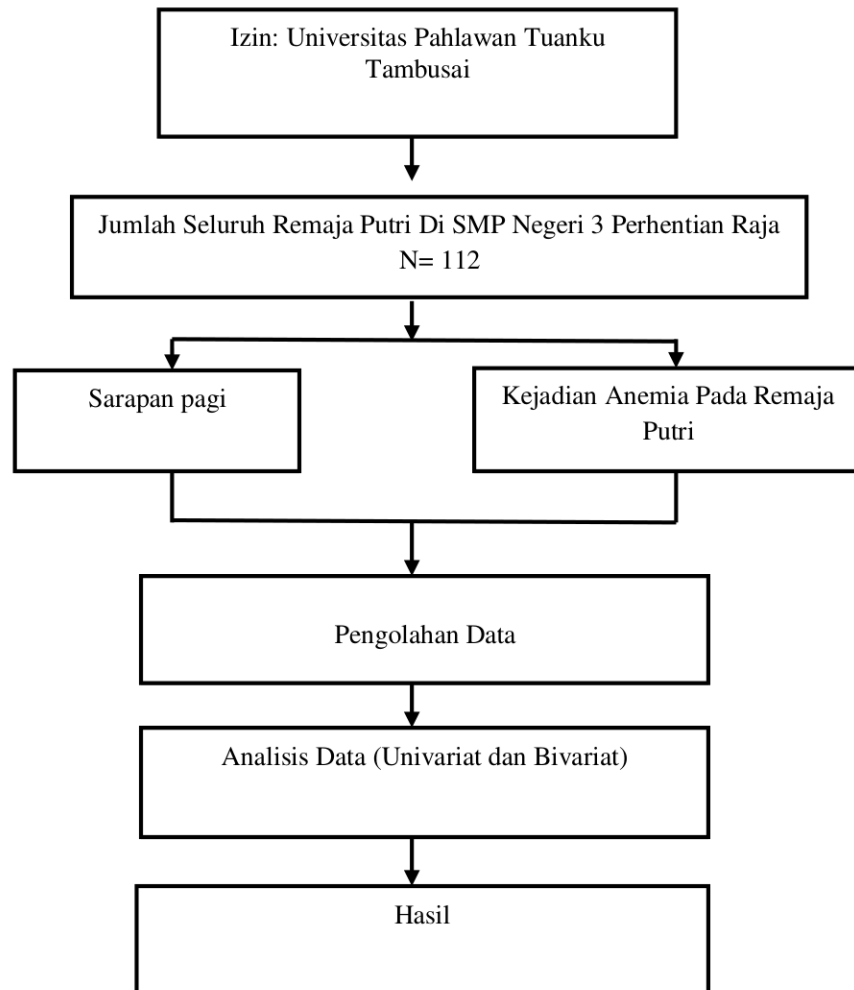
Rancangan penelitian adalah pedoman yang disusun secara sistematis dan login dengan desain *cross sectional*. Rancangan penelitian ini dapat disajikan pada skema 3.1



Skema 3.1 Rancangan Penelitian (Notoatmodjo, 2012)

3.1.2 Alur Penelitian

Penelitian ini menjelaskan tentang tahapan yang dilakukan dalam penelitian. Adapun alur dapat disajikan seperti skema 3.2 berikut ini:



Skema 3.2 Alur Penelitian

3.1.3 Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti mengumpulkan data melalui prosedur berikut:

- a. Mengajukan surat permohonan pembuatan izin pengambilan data kepada bagian Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang ditujukan ke SMP Negeri 3 Perhentian Raja.

- b. Menyerahkan surat izin pengambilan data kepada bagian tata usaha SMP Negeri 3 Perhentian Raja.
- c. Melakukan seminar proposal penelitian.
- d. Mengurus surat izin melakukan penelitian dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- e. Mengajukan surat permohonan penelitian
- f. Melakukan penelitian.
- g. Mengolah dan menganalisis data hasil penelitian.
- h. Penysunan laporan dan konsultasi kepada pembimbing.
- i. Melakukan seminar hasil.

3.1.4 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yang dapat diukur, yaitu:

a) Variabel bebas (*Independen variable*)

Variabel bebas yaitu variabel yang menjadi sebab timbulnya atau adanya variabel terikat (Sugiyono, 2007). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Sarapan pagi.

b) Variabel terikat (*Dependen variable*)

Variabel terikat yaitu variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2007). Variabel

terikat dalam penelitian ini adalah Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Tanggal 30 Agustus tahun 2023.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang ada di kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 3 Perhentian Raja sebanyak 112 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili dari seluruh populasi. (Notoatmodjo, 2012).

a. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi sebagai syarat sebagai sampel.

- a) Siswi remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja.
- b) Siswi yang bersedia menjadi responden.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel.

- a) Siswi yang tidak hadir disekolah.
- b) Siswi yang riwayat anemia.

b. Besaran sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Pada penelitian ini sampelnya adalah seluruh remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja, yaitu sejumlah 112 orang.

3.4 Etika Penelitian

3.4.1 Lembaran persetujuan (*Informed Consent*)

Informed Consent merupakan persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut akan diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan.

Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

3.4.2 Tanpa nama (*Anonymity*)

Memberikan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode atau inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan diajukan.

3.4.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada riset (Hidayat, 2018).

3.5 Alat Pengumpulan Data

Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan Hb digital. Kuesioner adalah metode pengumpulan data dengan cara memberi responden seperangkat pertanyaan tertulis untuk dijawab.

3.5.1. Instrumen sarapan pagi

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan skor jawaban dari responden adalah menggunakan skala Guttman. Terdapat 3 pertanyaan, pemberian skor dilakukan dengan ketentuan, bila jawaban responden tidak sarapan diberi skor 0, dan bila jawaban responden sarapan diberi skor 1.

3.5.2 Instrument kejadian anemia

Instrument yang digunakan adalah ujikadar hemoglobin (Hb) dengan menggunakan Hb digital. Pemeriksaan Hb digunakan untuk mengetahui status anemia dengan menggunakan metode Hb digital.

3.6 Uji Validitas dan Realibilitas

3.6.1 Uji Validitas

Uji Validitas adalah mengukur koefisiensi korelasi antara skor suatu pertanyaan atau indikator yang diuji dengan skor total pada variabelnya. Untuk mengukur validitas soal menggunakan rumus korelasi *product momen pearson*. Hasil r hitung dibandingkan r tabel dimana $df = n-2$ dengan sig. 5% jika r tabel < r hitung maka dianggap valid. Peneliti mengambil uji validitas di SMP Negeri 2 Perhentian Raja karena sekolah tersebut memiliki karakteristik dan permasalahan yang sama. Jumlah sampel penelitian pada sampel ini sebanyak 10 responden. Pengujian validitas menggunakan kuesioner *software* SPSS versi 21. Untuk mengetahui item-item pertanyaan tersebut jika r hitung > r tabel pada *product momen pearson*. Nilai r tabel dapat diperoleh dengan df (*degree of freedom*) = $n-2$. Jadi jika responden berjumlah 10, maka nilai $df = 8$ dengan taraf signifikan.

3.6.2 Uji Realibilitas

Realibilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrument dapat di percaya untuk digunakan sebagai pengumpul data. Realibilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliable

artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Suatu instrument dikatakan mempunyai reabilitas tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Reabilitas berhubungan dengan masalah kepercayaan.

Adapun reliable dalam penelitian ini yang diuji dengan *Cronbach alpha* ketentuan apabila nilai *Cronbach alpha* $> 0,60$ maka pertanyaan dinyatakan andal atau suatu konstruk maupun variabel dinyatakan reliabel.

3.7 Prosedur Pengambilan data

Langkah-langkah tahap penatalaksanaan pengambilan data adalah sebagai berikut :

1. Tahap Administrasi
 - a. Peneliti mengajukan surat perizinan untuk pengambilan data ke Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk melakukan penelitiandi SMP Negeri 3 Perhentian Raja.
 - b. Menyerahkan surat perizinan ke bagian tata usaha yang ada di SMP Negeri 3 Perhentian Raja.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepihak SMP Negeri 3 Perhentian Raja.
 - b. Mencari data sesuai dengan kebutuhan peneliti.
 - c. Melakukan seminar proposal.
 - d. Mengurus surat perizinan sesuai prosedur

- e. Setelah mendapatkan responden, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan, serta menjelaskan kerahasiaan informasi yang diberikan. Kemudian apabila menyetujui, peneliti memberikan surat persetujuan menjadi responden (*informed consent*).
- f. Setelah responden menandatangani lembar informed consent, peneliti mempersilahkan responden mengisi semua pertanyaan dalam kuisisioner yang diberikan. Pendampingan pengisian kuisisioner diberikan oleh peneliti untuk menjelaskan apabila ada pertanyaan yang kurang di pahami responden.
- g. Setelah pengecekan Hb dan pengisian kuisisioner selesai, kuisisioner dikembalikan kepada peneliti untuk diperiksa apakah pertanyaan dalam kuisisioner sudah terisi semua.
- h. Pengecekan Hb dan kuisisioner yang telah terkumpul dicatat pada lembar pengumpulan data.
- i. Data yang terkumpul dilakukan analisis untuk mengetahui hubungan antar variabel.

3.8 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap objek atau fenomena (Hidayat, 2018).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala Ukur	Hasil ukur
1.	Sarapan Pagi	Makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00-10.00 WIB. Sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun, sarapan akan lebih baik apabila terdiri dari sumber makanan dalam konsep gizi seimbang, yang dibagi menjadi 3 kelompok: -Zat tenaga(beras, ubi, kentang, mie, sagu, roti, jagung dan gula) -Zat pembangun (susu, keju, ikan, daging, telur, ayam, tahu, dan tempe). -Zat pengatur (sayur-sayuran dan buah-buahan)	Kuesioner	Ordinal	0: Tidak sarapan (Tidak sarapan pada jam 06.00-10.00 WIB, dan tidak mengonsumsi sumber makanan zat tenaga, pembangun, dan pengatur) 1: Sarapan (Sarapan pada Jam 06.00-10.00 WIB, dan mengonsumsi sumber makanan zat tenaga, pembangun, dan pengatur)
2.	Kejadian Anemia	Kadar hemoglobin dalam darah	Pemeriksaan langsung dengan menggunakan pemeriksaan Hb digital (<i>Easy touch</i>)	Ordinal	0 : Anemia jika kadar Hb < 12 mg/dl . 1 : Tidak anemia jika kadar Hb \geq 12 mg/dl

3.8 Analisa Data

Analisa data digunakan untuk menjawab tujuan dari penelitian dan membuktikan hipotesis penelitian yaitu hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar, maka dilakukan analisa secara bertahap (Hastono & Sabri, 2008) yaitu:

3.8.1 Analisa Univariat

Untuk memberikan gambaran variabel independen yang meliputi sarapan pagi dan variabel dependen yaitu kejadian anemia pada remaja putri. Hasil analisa ini menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Jumlah jawaban yang benar

N = Jumlah seluruh observasi

3.8.2 Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan uji chi-square untuk data berupa kategori. Analisis bivariat ini digunakan untuk melihat probabilitas suatu kejadian. Jika P-value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Sebaliknya jika Pvalue $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2023 di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar. Responden penelitian ini sebanyak 112 orang. Data yang diambil pada penelitian ini meliputi sarapan pagi (variabel independen) dan kejadian anemia (variabel dependen). Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

4.1.1 Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dan hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

a. Sarapan pagi

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar

No.	Sarapan pagi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak sarapan	65	58.0
2.	Sarapan	47	42.0
	Jumlah	112	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 112 responden terdapat 65 responden (58,0%) dengan tidak sarapan pagi dan 47 responden (42,0%) dengan sarapan pagi.

b. Kejadian Anemia

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar

No.	Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Anemia	70	62.5
2.	Tidak anemmia	42	37.5
	Jumlah	112	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui dari 112 responden terdapat 70 responden (62,5%) mengalami anemia dan 42 responden (37,5%) tidak mengalami anemia.

4.1.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (sarapan pagi) dan variabel dependen (kejadian anemia) dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar

Sarapan Pagi	Kejadian Anemia				Total		P Value	OR CI (95%)
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak sarapan	49	43.8	16	14.3	65	58.0	0,002	3.792 (1.1694-8.487)
Sarapan	21	18.8	26	23.2	47	42.0		
Total	70	62.5	42	37.5	112	100.0		

Dari tabel 4.3 dari 112 responden yang tidak sarapan pagi terdapat 16 orang (14,3%) yang anemia dan dari 47 responden yang sarapan pagi terdapat 21 orang (18,8%) yang anemia. Hasil uji statistik

didapatkan nilai p value =0,002 yang artinya terdapat hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar. Analisis keterangan hubungan dua variabel didapatkan nilai Odds Ratio atau (OR) (95% CI : 1.694-8487) artinya responden yang tidak sarapan pagi lebih berisiko anemia 3.792 kali dibandingkan responden yang sarapan pagi.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan pembahasan Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023 yang ditinjau dari kenyataan yang ditemui dan dilakukan perbandingan dengan teori-teori yang ada. Dimana variabel independent (Sarapan Pagi) dan variabel dependen (Kejadian Anemia) dengan jumlah sampel sebanyak 112 sampel maka didapatkan hasil:

5.1 Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai P value =0,002 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar tahun 2023. Sehingga responden yang tidak sarapan pagi lebih berisiko anemia 3.792 kali dibandingkan responden yang sarapan pagi.

Seseorang yang tidak sarapan pagi, pasti tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik, hal ini dikarenakan ketika tidur proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung dan menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang ketika pagi hari. Untuk mengganti glukosa dalam darah yang berkurang maka dibutuhkan cadangan sumber hdrat arang. Namun bila cadangan tersebut habis, maka tubuh akan mengambil cadangan dari lemak, kehilangan glukosa

dalam darah saat pagi hari mempengaruhi aktivitas pekerjaan di pagi hari (Hardinsyah, 2013).

Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, hal ini dikarenakan sarapan dapat memenuhi 30% kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh. Melewatkan sarapan, berarti telah kehilangan sepertiga asupan zat yang dibutuhkan tubuh. Asupan yang dimaksud adalah makronutrien seperti karbohidrat dan protein serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin C. Kurangnya asupan protein akan membatasi pembentukan hemoglobin karena protein diperlukan sebagai bahan awal sintesis heme yaitu asam amino glisin. Protein juga berkontribusi dalam penyerapan, penyimpanan serta transportasi zat besi yang berperan dalam produksi hemoglobin. Mikronutrien lain seperti vitamin C yang membantu penyerapan zat besi juga hanya bisa didapatkan tubuh melalui makanan yang kita makan (Fatimah, 2017).

Remaja putri yang tidak sarapan pagi lebih berisiko 1,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sarapan pagi berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kegiatan sehingga sarapan pagi sangat dianjurkan dilakukan oleh remaja sebelum berangkat ke sekolah karena akan mengurangi konsumsi makanan jajanan yang kandungan zat gizinya rendah. Sarapan pagi sebelum beraktivitas dapat memberikan tenaga yang cukup pada remaja dalam melakukan aktivitasnya yang padat dan zat besi lebih tinggi dan

mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji serta menunda waktu makan pagi (Lebang, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Afritayeni et al.,(2022) tentang Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru dengan dilakukan *uji chi square* didapatkan adanya hubungan bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p value*=0.024. Penelitian ini didapatkan bahwa dari 81 responden, terdapat 22 responden (27,2%) yang tidak pernah sarapan terdapat 16 responden (16,8%) yang memiliki Hb dibawah 12 gr/dl (anemia), dari 29 responden (35,8%) yang kadang-kadang sarapan terdapat 12 responden (14,8%) diantaranya mengalami anemia. Responden yang sering sarapan ada 30 responden (37,0%) dan 11 responden (13,6%) diantaranya mengalami anemia.

Penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummi Kalsum dan Raden Halim tentang hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negri 8 Muaro Jambi tahun 2016. Penelitian ini menggunakan jenis *Analitik Kuantitatif* dengan menggunakan desain *Cross Sectional* didapatkan hasil uji *Chi-Square* yaitu *p value*=0,003 < 0.05 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia.

Penelitian ini menemukan responden yang tidak sarapan pagi namun tidak anemia sebanyak 16 orang (14,3%) remaja putri. Menurut peneliti hal ini dikarenakan dari zat gizi makanan yang dikonsumsi selain di pagi hari

terpenuhi zat gizinya, remaja yang mengkonsumsi makanan yang kandungan zat besinya banyak maka asupan zat besi yang dibutuhkan remaja putri terpenuhi, dan setelah ditanya ada beberapa orang yang mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini menurunkan risiko remaja putri terkena anemia.

Temuan lain yang peneliti temukan pada penelitian ini yaitu responden yang sarapan pagi namun anemia sebanyak 21 orang (18,8%) menurut peneliti, hal ini dikarenakan pola menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia. Banyak darah yang dikeluarkan oleh tubuh berpengaruh pada kejadian anemia, karena wanita tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi yang rendah kedalam tubuh. Lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari memungkinkan untuk kehilangan zat besi dalam jumlah yang banyak.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar Tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 6.1.1 Sebagian besar responden yang tidak sarapan pagi lebih berisiko anemia dibandingkan responden yang sarapan pagi.
- 6.1.2 Ada Hubungan antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Perhentian Raja Kabupaten Kampar dengan nilai *korelasi* ($P Value=0,002$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengelola pendidikan untuk meningkatkan pendidikan di SMP Negeri 3 Perhentian Raja terutama mengenai pentingnya sarapan pagi dan asupan zat gizi yang seimbang serta pola makan yang tepat. diharapkan pihak sekolah bekerja sama dengan dinas kesehatan diwakili Puskesmas untuk mengaktifkan UKS (Usaha Kesehatan dan Sekolah) dan PIKR (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) serta membuat program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) dengan intensitas yang lebih sering

6.2.2 Bagi Responden

Diharapkan bagi responden agar dapat menerapkan sarapan pagi yang lebih baik, tepat dan tidak membiasakan diri makan *junkfood* serta lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang, dan makanan yang mengandung zat besi yang tinggi serta memakan buah buahan.

6.2.3 Bagi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi perpustakaan universitas pahlawan tuanku tambusai mengenai anemia pada remaja sehingga dapat menjadi frukuensi bagi para mahasiswa.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan dan referensi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjut dengan variabel ataupun metode yang berbeda mengenai anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyaksa. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa*.
- Afritaeni., Evis Ritawani & Lilis Liwanti. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 20 Pekanbaru*.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18-21. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/429>.
- Astiandani. A.(2018). *Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 1 Sedayu*. Skripsi. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Almatsier, S. 2016. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani. (2019). Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bakta, I.M., Suega, K., Dharmayuda, T.G. 2018. *Anemia Defisiensi Besi*. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi ke-4 Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam FK-UI.
- Briawan. D. 2019 *Efikasi Suplementasi Besi Multivitamin Terhadap Perbaikan Status Besi Remaja Wanita* [Disertasi]. Bogor: Sekolah Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Fatimah. 2017. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fresthy, Dkk. 2020. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMP 18 Surakarta*. *Journal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol 8 (1) 2020.
- Hanif. 2020. *Anemia*. Faculty Of Psychology And Health, Uin Sunan Surabaya, Indonesia. International Conference Health Promotion 2020.
- Hasanah, U. (2021). *Hubungan Anemia Defisiensi Zat Gizi Besi Dengan Hasil Belajar Biokimia Mahasiswa Biologi Fmipa Unimed*. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera* 2019;13(25).
- Irianto, A. 2016. *Statusku Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Israwati, Ice 2020. *Hubungan Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 13-15 Sltip 1 Konawe Selatan*. Skripsi

- Jaelani. 2019. *Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Anemia pada Remaja Putri*
- Kalsum.dan Halim, 2016. Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*. 18(1) : 09-19.
- Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas] 2013
- Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas] 2018.
- Mariadi. (2017). *Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mustaqimah, B. 2015. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di PAUD Sekar Universitas Negeri Semarang*. Skripsi.
- Notoatmodjo. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proerwati & Wati. (2017). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rencana Strategi Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020-2024 di Akses tanggal 20 juli 2021 dari <http://www.depkes.go.id/resources/Renstra2020.pdf>.
- Sandra F Ahmad, (2020) Gizi Anak dan Remaja. Depok : Raja Grafindo Persada
Website Resmi Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. Humas [dinkes.kamparkab.go.id\(2022\).https://dinkes.kamparkab.go.id](https://dinkes.kamparkab.go.id).
- Sartika. 2012. Penerapan Komunikasi Informasi, Informasi dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 7 (2).
- Siti Yuhana. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK N 1 Rangkasbitung. *Obstretika Scienta*, 7(2), 439–451. <https://ejournal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/473>.
- Supariasa, dkk. 2019. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: EGC.
- Suryani, D., Hafiani R., & Junita R.2021. Analisi Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*.
- Tiaki, Nur Khatim AH. 2017. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK N 2 Yogyakarta*. Skripsi
- Vidayati, L. A., Nurdiana, A., & Fahmi, N. F. (2020). Deteksi Dini Anemia

Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Anemia Pada Remaja. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 55–61..

Wardlaw, G. M., & Anne, M. 2009. *Contemporary Nutrition Seventh Edition Me Graw Hill Higher Education*. New York: Wardlaw.

World Health Organization Concentration for the Diagnosis of Anemia and Assesment of Severity. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. *Prevalence Of Anemia In The World*. Geneva: WHO 2021. [Online][Akses 10 Maret 2021].

Yamin, E., Mahmut, Hanif. (2019). *Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*.

Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.

Yuniarti. 2020. *Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*.

Zuliana. 2018. *Identifikasi Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Di Sma Negeri 7 Kendari*. Skripsi