

---

## PENGARUH SARAPAN PAGI DENGAN ANEMIA PADA SISWI SMP NEGERI 12 KELURAHAN DATARAN TINGGI BINJAI TAHUN 2024

Sapta Dewanti, S.Kep., NS., M.KeP<sup>1</sup> Lailatul Arbiah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia  
e-mail:

[saptadewanti7@gmail.com](mailto:saptadewanti7@gmail.com)

### ABSTRAK

Pengaruh merupakan daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global di negara berkembang maupun negara maju dengan konsekuensi yang besar bagi kesehatan manusia serta pembangunan nasional dan ekonomi. Anemia pada remaja akibat kurang gizi dapat berdampak buruk pada kesehatan, pertumbuhan, dan sistem imun. Penyebab utama anemia gizi ialah konsumsi zat besi yang tidak cukup, absorpsi zat besi yang rendah, dan pola makan yang sebagian besar terdiri dari nasi dan menu yang kurang beraneka ragam. Sarapan pagi termasuk dalam salah satu dari 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi siswi/remaja, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran yang akan meningkatkan prestasi belajar. sarapan pagi juga sangat berperan terhadap pemenuhan gizi seimbang pada anak.

**Kata kunci:** Pengaruh sarapan pagi, anemia, siswi

### ABSTRACT

*Influence is a power that exists or arises from something (people or objects) that contributes to shaping one's character, beliefs and actions. Anemia is a global public health problem in both developing and developed countries with major consequences for human health as well as national and economic development. Anemia in adolescents due to malnutrition can have a negative impact on health, growth and the immune system. The main causes of nutritional anemia are insufficient consumption of iron, low absorption of iron, and a diet consisting mostly of rice and a menu that lacks variety. Breakfast is included in one of the 13 basic messages of balanced nutrition. For female students/adolescents, breakfast can increase concentration in learning and make it easier to absorb lessons which will increase learning achievement. breakfast also plays a very important role in fulfilling balanced nutrition in children*

**Keywords:** Effect of breakfast, anemia, female students

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal. Terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain yaitu: tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi. Angka prevalensi anemia di Indonesia, yaitu pada remaja wanita sebesar 26,50%, pada wanita usia subur sebesar 26,9%, pada ibu hamil sebesar 40,1% dan pada balita sebesar 47,0%.

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 23% remaja putri mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Anemia di kalangan remaja putri (23,90%) lebih tinggi dibanding remaja putra (18,40%). Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas pada remaja (Afritayeni, 2019)<sup>1</sup>.

Di Indonesia berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018 disebutkan bahwa prevalensi anemia sebesar 48,9% mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2018 yakni 37,1%. Proporsi terbesar anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun yakni sebesar 84,6% dengan asupan energi kurang, asupan protein kurang, asupan zat besi kurang dan asupan vitamin C kurang, status gizi kurus, siklus menstruasi pendek, durasi panjang, aktivitas tinggi dan pendapatan orang tua rendah. Di Kabupaten Sleman, menurut survei tentang anemia pada siswi remaja SLTP dan SLTA tahun 2017 didapatkan prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 12,60% meningkat menjadi 22,86% (Kemenkes RI, 2019)<sup>2</sup>.

Menurut Dinas Kesehatan Sumatera Utara, tahun 2018, di Sumatera Utara sendiri ada 322 ribu remaja putri mengalami gejala anemia. Data dari Riskesdas 2013 angka anemia di Sumatera Utara cukup tinggi yaitu 25 % dan jumlah remaja putri 1.329.920 jiwa. Kejadian anemia ini banyak terjadi di daerah Binjai, Langkat, Deli Serdang, Serdang Bedagai, Tebing Tinggi (Harian Analisa, 2018)<sup>3</sup>.

Timbulnya anemia bisa disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh seperti asupan

energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi serta asam folat (Tiaki, 2018)<sup>4</sup>.

Sarapan pagi untuk Kesehatan anak sekolah berkontribusi besar dalam nutrisi tubuh. Otak, setelah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan dapat mengisi kembali keperluan nutrisi yang telah habis waktu tidur semalaman. Sarapan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50g, maka sarapan akan menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Menu sarapan baik adalah sarapan yang memenuhi nutrisi sehat yang dibutuhkan tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral (Lestari, 2020)<sup>5</sup>.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 12 Kota Binjai, pada Juni 2024. Diketahui dari 45 siswi, ada 12 siswi yang setiap pagi sarapan, ada 12 siswi yang mengatakan sarapan tapi kadang-kadang, ada 12 siswi yang sama sekali tidak sarapan, dan diantara 45 siswi ini ada 9 siswi yang sedang melakukan pembatasan jumlah konsumsi makanan setiap harinya. Mengingat tingginya prevalensi anemia pada remaja yang akan memberikan efek negative terhadap kesehatan tumbuh kembang remaja. Yang berdampak pada terganggunya kesehatan reproduksi yang berdampak pada fertilitas dan penurunan daya tahan tubuh. Penurunan konsentrasi belajar. Sehingga mengakibatkan rendahnya sumber daya manusia. Berangkat dari permasalahan tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di (SMP Negeri 12 Kota Binjai tahun 2024).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Sarapan Pagi Dengan Anemia Pada Siswi SMP Negeri 12 Kelurahan Dataran Tinggi Binjai”.

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Pengaruh sarapan pagi dengan anemia pada siswi SMP Negeri 12 Kelurahan Dataran Tinggi Binjai”.

## METODE

### Pemilihan Responden

Responden siswi Anemia di SMP Negeri 12 Kelurahan Dataran Tinggi Binjai

#### Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum masyarakat

### Cara Pengumpulan Data

Data sekunder dan Primer ( Data siswi yang terkena Anemia di SMP Negeri 12 kelurahan dataran tinggi kota Binjai )

### Analisis Data

#### 1) Analisa univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan tiap-tiap variabel yaitu kebiasaansarapanpagiyang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memberikan gambaran hasil penelitian tentang berapa faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja.

#### 2) Analisa bivariat

Analisis dalam penelitian ini menggunakan chi square yang digunakan pada data berskalaordinal untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel bebas dan variabel terikat Penghitungan uji *paired T-test* digunakan taraf kepercayaan 95% (0,05) (Sugiyono, 2019:68)<sup>14</sup>.

#### 3) Uji normalitas

Uji normalitas data merupakan syarat pokok yang harus dipenuhi dalam analisis parametrik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal data yang berdistribusi normal artinya data yang mempunyai sebaran yang normal sehingga dapat dikatakan dapat mewakili populasi dan dapat dipakai dalam menggunakan statistik parametrik. Namun, jika data tidak berdistribusi normal dapat dipakai yaitu statistik non parametrik (Sujarweni,2012)<sup>16</sup>.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan review ini menunjukkan bahwa sarapan pagi tidak terbukti adanya pengaruh dengan kejadian anemia di SMP Negeri 12 Kelurahan Dataran Tinggi Binjai kelas VIII, yang sarapan paginya tidak teratur mengalami kejadian anemia sebanyak 3 orang (6,7%). Di karenakanmerekaberalasanseperti malas sarapanpagi, merasatakukupwaktuatautakmerasalapardipagihari.

Kesimpulan umum:

1. kebiasaan sarapan lebih banyak yang jarang untuk sarapan sebanyak 21 orang (46,7%) sedangkan yang paling sedikit yaitu tidak pernah dan selalu sarapan sebanyak 12 orang (26,7%).
2. Kadar hemoglobin berdasarkan perempuan yang memiliki kadar hemoglobin tidak normal sebanyak 3 orang dan perempuan yang memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 42 orang (93,3%).
3. Kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 12 Wilayah Kelurahan Dataran Tinggi Binjai sebanyak 3 orang (6,7%) dari 45 orang responden.
4. Hasil uji yang dilakukan dengan tingkat kebermaknaan yang dipakai (0,05). Sehingga hasilnya yaitu tidak ada pengaruh sarapan pagi dengan kejadian anemia pada siswi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afritayeni., Evis Ritawani & Lilis Liwanti. 2019. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 20 Pekanbaru. 2019.
- Kemkes RI, 2019 MCN, Briawan Dodik. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Buku Kedokteran EGC. Kemkes RI : Jakarta.
- Harian Analisa. 2018. Kejadian Anemia. Medan. 19 Oktober 2018 (3).
- Tiaki NKA. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. 2018.
- Lestari AP. (2020). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 Di SDN Manduro Kabuh.
- Zuliana. 2018. Identifikasi Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Di Sma Negeri 7 Kendari. Skripsi.
- Proverawati, G. (2019) 'Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Program Studi DIII Kebidanan', Jurnal Ilmiah Kesehatan, 4(8). doi: 10.35952/jik.v4i8.15.
- Peterson *et al.*, (2018) 'Faktor Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTSN Talawi Kota Sawahluto', Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu.