

Hubungan Antara Kebiasaan Tidak Sarapan Pagi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Resiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Nibong

Zakia Ulrahmah^{1*}, Hafni Zahara², Futry Maysura³

¹Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

^{2,3}Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

*Penulis Korespondensi: hafni_fkm@abulyatama.ac.id

Abstract Anemia is a micronutrient deficiency problem that is common in various parts of the world. Indonesia is one of the countries with a high anemia rate. According to the 2024 Basic Health Research (Riskesdas), the anemia rate in adolescent girls reached 32%. Breakfast habits and consumption of iron supplements affect daily nutritional intake. Low hemoglobin levels occur due to infrequent iron supplement consumption and inadequate food intake, resulting in a lack of iron stores in the body. The purpose of this study was to encourage adolescent girls to continue maintaining good habits of consuming iron supplements and having a healthy breakfast. This study used a quantitative analytical observational method with a cross-sectional design. The target population was female students of SMPN 1 Nibong. The study was conducted at SMPN 1 Nibong. The sample was obtained using a cluster random sampling technique of 50 respondents. The results of the chi-square test showed a strong association between breakfast habits and the risk of anemia, with a p-value of 0.000, which is far below 0.05, so technically significant. In essence, breakfast habits and blood supplement consumption have been shown to influence the risk of anemia in adolescent girls at SMPN 1 Nibong. The school is expected to promote understanding of nutrition and the importance of breakfast and blood supplement consumption, as well as motivate students to eat breakfast and consume blood supplement tablets regularly.

Keywords: Anemia; Blood Supplement Tablets; Compliance; Consumption; Healthy Breakfast;

Abstrak Anemia adalah masalah kekurangan gizi mikro yang sering terjadi di berbagai belahan dunia. Indonesia termasuk salah satu negara dengan angka anemia yang tinggi. Menurut data Riskesdas 2024, angka anemia pada remaja perempuan mencapai 32%. Kebiasaan sarapan dan konsumsi tablet tambah darah memengaruhi asupan gizi harian. Kadar hemoglobin yang rendah terjadi akibat jarang konsumsi tablet tambah darah dan makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan zat gizi, sehingga menyebabkan kurangnya stok besi di dalam tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mendorong remaja putri untuk terus mempertahankan kebiasaan baik dalam mengonsumsi tablet penambah darah dan menjalani sarapan sehat. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif analitik observasional dengan desain cross-sectional. Populasi yang dituju adalah siswi SMPN 1 Nibong. Penelitian dilakukan di SMPN 1 Nibong. Sampel diperoleh dengan teknik cluster random sampling sebanyak 50 responden. Dari hasil uji chi square, ternyata ada kaitan kuat antara kebiasaan sarapan pagi dan risiko anemia, dengan nilai p-nya 0,000 yang artinya jauh di bawah 0,05, jadi teknisnya memang signifikan. Intinya, kebiasaan sarapan dan konsumsi tablet tambah darah ternyata berpengaruh terhadap kemungkinan anemia pada remaja perempuan di SMPN 1 Nibong. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk mendorong pemahaman tentang gizi dan pentingnya sarapan dan konsumsi tablet tambah darah, serta memotivasi siswa untuk sarapan dan konsumsi tablet tambah darah secara teratur.

Kata Kunci: Anemia; Kepatuhan; Konsumsi; Sarapan Sehat; Tablet Tambah Darah.

1. PENDAHULUAN

Anemia termasuk kedalam masalah kekurangan gizi mikro yang sering terjadi karena kurangnya konsumsi zat gizi utama meliputi hidrat karbon, protein, dan lipid, serta kurangnya mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Kehilangan zat-zat ini bisa mengakibatkan tubuh menjadi sangat kurus, menurunnya berat badan secara drastis, pertumbuhan tubuh terhambat, sering mengalami sakit, serta menderita anemia. Remaja memiliki kebutuhan zat

besi yang cukup tinggi guna menunjang proses pembentukan sel-sel darah merah. Zat besi memegang peran utama dalam proses produksi sel-sel darah, terutama dalam produksi hemoglobin. Anemia tergolong permasalahan gizi mikro yang kerap dijumpai oleh orang-orang di berbagai belahan dunia. Diperkirakan kurang lebih 30% populasi terdapat kasus anemia di berbagai belahan dunia. (Fadila, 2024).

Prevalensi anemia di dunia berkisar antara 40 hingga 88 persen. Di kalangan anak usia remaja (10 sampai 19 tahun), angka prevalensi anemia juga berada dalam rentang yang sama, yaitu 40 hingga 88 persen. Indonesia termasuk salah satu negara dengan tingkat kejadian anemia yang relatif tinggi. Anemia adalah kondisi yang muncul saat jumlah sel darah merah atau kadar HB pada pria kurang dari 13,0 g/dL (Istawati, R. 2022).

Remaja putri termasuk bagian kelompok yang mengalami anemia dikarenakan mereka mengalami perubahan fisik serta fungsi tubuh yang membuat asupan gizi yang mereka perlukan lebih besar dibandingkan dengan golongan umur lainnya. Di samping itu, para remaja perempuan ikut merasakan haid pada tiap bulannya, oleh karena itu membutuhkan konsumsi suplemen zat besi untuk menggantikan darah yang keluar. (Nasruddinn et al., 2021; Enndale et al., 2022; Uttami et al., 2022).

Penyebab paling penting meningkatnya angka prevelensi terjadinya anemia pada remaja perempuan adalah konsumsi nutrisi yang kurang dan ketidak patuhan dalam minum tablet tambah darah. (Fadila, 2024).

Kebiasaan sarapan memengaruhi asupan gizi harian. Kadar hemoglobin yang rendah terjadi akibat makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan zat gizi., sehingga menyebabkan kurangnya stok besi di dalam tubuh. Pemerintah Indonesia sudah meluncurkan program untuk mencegah dan mengatasi anemia dikalangan remaja perempuan sejak tahun 1997. Program ini menyediakan suplemen tablet tambah darah (TTD) yang dikonsumsi seminggu sekali, bertujuan untuk menurunkan kasus anemia dikalangan remaja perempuan serta wanita dalam masa Subur hingga 50% di tahun 2025. (Rianti et al, 2022).

Pemerintah bersama Kementerian Kesehatan dan UNICEF berupaya menurunkan tingkat prevalensi anemia pada remaja perempuan melalui program yang menitikberatkan dalam isu gizi dan kesehatan remaja, baik dari segi fisik maupun mental. Program ini memiliki 3 kegiatan dalam paket intervensinya, sarapan serta pemberian tablet penambah darah, masing-masing berlangsung 30 menit lamanya (UNICEF Indonesia, 2021). Sarapan merupakan bagian dari panduan Umum Gizi Seimbang pada pesan ke delapan. Sarapan tercantum dalam panduan Umum Gizi Seimbang pada pesan kedelapan. Sarapan adalah aktivitas mengonsumsi makanan setelah bangun pagi hingga pukul 10 dengan tujuan Memenuhi 20-25% dari tuntutan nutrisi

harian. Tujuan dari sarapan adalah untuk mengurangi dampak negatif dari tablet penambah darah. (Fadila, 2024).

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah siswi SMPN 1 Nibong. Penelitian dilakukan di SMPN 1 Nibong. Proses pemilihan sampel dilakukan dengan cluster random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Alat penelitian untuk mengukur tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah adalah data primer berupa kuesioner. Hasil penilaian responden dianggap patuh jika skor kuesioner MMS (Modified Morisky Scale) berada pada rentang 4-7 dan dianggap tidak patuh jika di bawah itu. Instrumen Sarapan Sehat menggunakan data sekunder dari daftar hadir siswa. Responden dianggap telah mengikuti program Sarapan Sehat jika daftar hadir siswa penuh pada hari Jumat selama 3 bulan terakhir. Instrumen kadar hemoglobin menggunakan data primer dari pengukuran kadar hemoglobin yang dilakukan oleh petugas puskesmas. Responden dianggap memiliki kadar hemoglobin normal jika kadar hemoglobin ≥ 12 g/dl dan kadar hemoglobin abnormal sedangkan kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dl. Analisis data univariat dan bivariat memakai uji Chi-Square untuk menentukan hubungan antara setiap variabel bebas dan variabel terikat.

3. HASIL

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dari pemeriksaan yang dilakukan terhadap kadar hemoglobin pada responden terendah adalah 10,1 gram per desiliter dan tertinggi 15,2 gr/dl. Subjek penelitian adalah siswi kelas delapan dan sembilan. Total jumlah responden adalah 50 orang. Rata-rata usia responden adalah 13 dan 14 tahun. Terdapat 23 responden (46%) yang berusia 13 tahun, sedangkan 27 responden (54%) berusia 14 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Remaja Putri SMPN 1 Nibong.

Karakteristik		Frekuensi(n)	Presentase(%)
Asal Sekolah	SMPN 1 Nibong	50	100%
Kelas	VII	23	46%
	IX	27	54%
Umur	13	23	46%
	14	27	54%
Katagori Anemia	Anemia	12	24%

	Tidak Anemia	38	76%
Katagori Konsumsi TTD	Konsumsi Rutin	38	76%
	Tidak Rutin	12	24%
Katagori Kebiasaan Sarapan	Baik	40	80%
	Tidak Baik	10	20%

Berdasarkan tabel 1, sampel penelitian ini meliputi remaja putri di SMPN 1 Nibong sebanyak 50 orang, yang terdiri dari kelas VIII dan IX dengan usia 13 hingga 16 tahun. Remaja putri berusia 13 tahun berjumlah 23 orang (46%), sementara yang berusia 14 tahun sebanyak 27 orang (54%). Dan dapat diketahui bahwa 40 remaja putri (80%) mempunyai kebiasaan sarapan baik, sedangkan 10 remaja putri (20%) mempunyai kebiasaan sarapan buruk. Dan dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja putri tidak terbiasa mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 12 orang atau 24%, sedangkan yang terbiasa mengkonsumsi tablet tambah darah hanya sebanyak 38 orang atau 76%. Tabel 1 menunjukkan bahwa 76% remaja bebas dari anemia, lebih besar dari 24% yang mengalami anemia.

Tabel 2. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia.

Kebiasaan Sarapan	Kejadian Anemia				Total		<i>p</i> ^{Value}
	Anemia		Tidak Anemia				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	3	25	37	97,4	40	80	0,000
Tidak Baik	9	75	1	2,6	10	20	
Total	12	100	38	100	50	100	

Hasil uji analisis chi-square yang tercantum dalam tabel 2 membuktikan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan kejadian anemia pada subjek penelitian. Di antara 40 remaja putri dengan kebiasaan sarapan yang baik, sebanyak 3 orang (25%) mengalami anemia, sedangkan dari 10 remaja putri dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik, sebanyak 9 orang (75%) mengalami anemia.

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia.

Konsumsi TTD	Kejadian Anemia				Total		<i>p</i> ^{Value}
	Anemia		Tidak Anemia				
	n	%	n	%	n	%	
Konsumsi Rutin	4	33,3	34	80,5	38	76	0.000
Konsumsi Tidak Rutin	8	66,7	4	10,5	12	24	
Total	12	100	38	100	50	100	

Dari analisis chi-square yang disajikan dalam tabel 3, diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi tablet tambah darah dan

kejadian anemia pada kelompok subjek penelitian. Pada 38 remaja putri yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah, sebanyak 4 orang (33,3%) mengalami anemia, sedangkan pada 12 remaja putri yang tidak rutin mengonsumsinya, sebanyak 8 orang (66,7%) mengalami anemia.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tersebut, adanya kaitan antara konsumsi tablet tambah darah dan kebiasaan sarapan dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kaitan antara hubungan kebiasaan sarapan serta konsumsi tablet tambah darah dengan terjadinya anemia pada siswi di SMPN 1 Nibong. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 remaja putri, ditemukan bahwa 20% dari mereka mempunyai kebiasaan sarapan yang tidak baik, sedangkan 80% lainnya memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Penelitian ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian Nurhayatii et al., (2020.) yang menyatakan bahwa di MAN 1 Banjarmasin, sebanyak 26,2% remaja putri memiliki kebiasaan jarang sarapan, 49,2% kadang-kadang, dan 24,6% yang sering sarapan.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa banyak kalangan remaja perempuan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner pada pertanyaan pertama dan kedua yang berkaitan dengan frekuensi dan waktu sarapan. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 10 orang yang tidak memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari, sedangkan 40 siswi lainnya memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari. Berdasarkan data kuesioner, beberapa alasan remaja perempuan di SMPN 1 Nibong yang tidak sarapan di pagi hari antara lain tidak terbiasa sarapan, enggan sarapan, khawatir terlambat ke sekolah, dan merasa tidak nyaman setelah sarapan. Berdasarkan berbagai permasalahan yang disebutkan, yang sangat umum adalah remaja perempuan tidak sarapan dikarenakan merasakan mulas setelah makan. Temuan ini sesuai dengan penelitian Merlisia et al. (2024) yang mengungkapkan berbagai alasan remaja perempuan tidak melakukan sarapan, antara lain takut merasakan mulas setelah sarapan, merasa mengantuk setelah makan, terburu-buru sehingga tidak sempat sarapan, dan khawatir terlambat ke sekolah.

Remaja perempuan kerap melakukan diet ketat demi memperoleh tubuh ideal, sehingga mengurangi konsumsi makanan yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting seperti zat besi. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan studi Badiri & Khairunnisa (2021) yang menemukan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan adanya insiden anemia. (Lestari & Fatmawati, 2023)

Dari hasil uji chi square yang tertera pada tabel 3, diperoleh nilai $p = 0,000$ yang mengindikasikan ada keterkaitan antara penggunaan tablet tambah darah dengan terjadinya anemia pada sampel. Hasil ini sesuai dengan penelitian Handayani & Budiman (2022) yang menemukan keterkaitan signifikan terhadap kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dengan kasus anemia pada remaja putri, berdasarkan hasil uji chi square dengan nilai $p < 0,05$ (0,01). Remaja putri yang rutin mengonsumsi tablet penambah darah pada masa haid mampu menaikkan kadar hemoglobin dalam tubuh mereka. Selama masa menstruasi, remaja putri memerlukan minimal satu tablet penambah darah dosis 1 miligram setiap hari untuk mempertahankan keseimbangan, karena jumlah darah yang biasanya keluar saat menstruasi sekitar 60 ml setiap bulan, sama dengan 30 mili gram kandungan zat besi. Dengan meminum tablet penambah darah, remaja putri mampu menghindarkan munculnya anemia. (Savitri et al., 2021).

Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah merupakan faktor krusial dalam keberhasilan peningkatan status zat besi dan penanganan anemia. 70-80% remaja anemia ditemukan tidak patuh terhadap suplementasi zat besi (Zaidah dkk., 2024). Suplementasi zat besi berkaitan dengan anemia pada remaja putri (Suaib dkk., 2024). Remaja putri yang patuh terhadap suplementasi zat besi akan memiliki kadar hb yang lebih tinggi (Kusdalinah, 2022). Penelitian lain juga menemukan hubungan antara kepatuhan suplementasi zat besi dan kadar hb pada remaja putri (Pibriyanti & Habiba, 2024).

Konsumsi tablet tambah darah secara tidak rutin di antara siswi bisa terjadi karena beberapa penyebab, seperti rendahnya semangat dan pengawasan dari guru, serta sikap malas siswi itu sendiri. Banyak siswi juga mengatakan tidak mau minum tablet tambah darah karena tidak suka dengan aroma dari tablet tersebut. Ada juga siswi yang mengeluh merasakan rasa mual yang timbul usai mengonsumsi tablet tambah darah. Dalam kajian ini, tablet tambah darah yang diminum oleh siswi SMPN 1 Nibong berasal dari Puskesmas Nibong berupa tablet salut gula, yang mengandung 183 miligram ferrous fumarate setara dengan 60 miligram zat besi elemental dan 0,4 miligram asam folat.

Dampak anemia pada remaja meliputi gangguan pertumbuhan dan penurunan konsentrasi, yang berpotensi mengganggu prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi siswa tentang pentingnya sarapan dan konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Lebih lanjut, sekolah perlu mendorong pemahaman tentang gizi dan pentingnya sarapan, serta memotivasi siswa untuk sarapan secara teratur atau setidaknya menyiapkan bekal makan siang sebelum pukul 9 pagi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan tidak sarapan dan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Nibong ($p = 0,000$). Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan antara pemakaian tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Nibong ($p = 0,000$). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 24% remajaputri di SMPN 1 Nibong mengalami anemia. Rata-rata kadar hemoglobin mereka adalah 12,47 g/dl. Kebiasaan mematuhi konsumsi tablet tambah darah serta sarapan sehat memberikan dampak yang signifikan terhadap terjadinya anemia. Penelitian ini mendorong remaja putri untuk terus mempertahankan kebiasaan baik dalam mengkonsumsi tablet penambah darah dan menjalani sarapan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya kepada seluruh pihak yang telah memberi mendukung dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberi nilai manfaat bagi para pembaca maupun penulis sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, I. S., et al. (2022). *Health Nutrition* (1st ed.). In M. Sari & R. M. Sahara (Eds.). Padang, West Sumatra: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Fadila, A., Nurbaiti, L., & Wiguna, P. A. (2024). The relationship between breakfast habits and iron supplement consumption with the incidence of anemia in female adolescents at SMPN 13 Mataram. *Jurnal Medika Hutama*, 6(01 October).
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022). Incidence of anemia in adolescent girls at Budi Mulia Junior High School, Karawang Regency, 2018. *MYJM*, 2(2), 76–89. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Handayani, Y., & Budiman, I. A. (2022). The relationship between compliance with iron tablet consumption and the incidence of anemia. *Oxytocin: Scientific Journal of Midwifery*, 9(2), 121–130. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i2.1560>
- Istawati, R. (2022). Factor analysis associated with anemia in young women. *Endurance Journal: Scientific Study of Health Problems*, 7(1), 48–57.
- Khoirunnabila, A. M., Hernawan, B., Agustina, T., & Risanti, E. D. (2021). The impact of adherence to iron supplement consumption and healthy breakfast in UNICEF's "Nutritious Action" program on hemoglobin levels of adolescent girls in Klaten. In *Proceeding Book of the National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV*.
- Kusdalina, K. (2022). Nutritional knowledge, dietary patterns, and compliance with iron supplement consumption with the incidence of anemia in adolescent girls. [Tidak ada informasi jurnal atau penerbit].
- Laili, A. N., Rahmawati, L., & Laowo, A. (2023). Relationship between breakfast habits and anemia incidents in adolescents: The relationship between breakfast habits and anemia

- incidence in adolescents. *ASSYIFA: Journal of Health Sciences*, 1(1), 43–47. <https://doi.org/10.62085/ajk.v1i1.7>
- Lestari, D. S., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2023). Nutritional status, breakfast habits and physical activity with the incidence of anemia in female adolescents of SMKN 1 Jambi City. *Panca Bhakti Lampung Health Journal*, 11(2), 123–136. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.266>
- Lestari, S. A., & Amrina, R. (2022). Analysis of breakfast type, amount, and quality on students' learning concentration at State Junior High School 29 Palembang. *Journal of Community Health*, 8(1), 1–6.
- Ministry of Health. (2021). *Main results of Riskesdas on anemia prevalence in Indonesia 2021*. Main Results of Riskesdas Indonesia 2021.
- Nabila, P. R., Samaria, D., Rachmat, S. S. M., Mauliya, N., Zahra, E. A., & Wulandari, I. P. (2024). The effectiveness of anemia education on female students' knowledge level. *Journal of Public Service (JAGRI)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36590/jagri.v5i1.740>
- Nasreddine, L., & Al-Jawaldeh, A. (2022). Prevalence and correlates of anemia among adolescents living in Hodeida, Yemen. *Children*. [Volume/issue tidak tersedia].
- Pibriyanti, K., & Habiba, A. B. (2024). Knowledge, attitude, and compliance in consuming supplement tablets as risk factors for anemia in adolescent girls. *Nutri-Sains: Journal of Nutrition, Food and Its Applications*, 8(2), 119–132.
- Rianti, Fatmawati, & Suwarni. (2022). Level of knowledge, compliance with iron tablet consumption, and iron (Fe) intake on anemia status in adolescent girls at SMKN 1 Molawe, Molawe District, North Konawe Regency. *Scientific Journal of Nutrition*, 9(2), 12–18. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI/article/view/728/354>