



STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP ANEMIA REMAJA PUTRI SMKN 1 KOTA JAMBI

Dhea Suci Lestari, Andicha Gustra Jeki*, Tina Yuli Fatmawati
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia
*e-mail : andichagi@gmail.com

Abstrak

Prevalensi anemia defisiensi besi tahun 2018 Provinsi Jambi sebesar 23,9%. 30% dari kebutuhan gizi harian didapatkan dengan cara sarapan sehat. Aktivitas fisik dapat memperlancar sistem metabolisme zat gizi dalam tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri SMKN.1 Kota Jambi. Desain Penelitian *cross-sectional accidental sampling* 64 responden siswi SMKN 1 Kota Jambi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dan uji *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan status gizi kurang 12,5%, kebiasaan sarapan kategori jarang 57,8%, aktivitas fisik kategori sedang 54,7% dan anemia pada kategori anemia ringan sebanyak 9,4%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi ($p=0,000$)($R\text{-Square}=0,589^{**}$) dan kebiasaan sarapan ($p=0,012$)($R\text{-Square}=0,135$), namun tidak terdapat hubungan aktivitas fisik ($p=0,312$)($R\text{-Square}=0,189$) dengan anemia remaja putri di SMKN 1 Kota Jambi. Bagi remaja putri dianjurkan untuk dapat memenuhi kebutuhan asupan energi harian membiasakan sarapan pagi, dan melakukan aktivitas fisik yang cukup.

Kata Sandi: Anemia Remaja, Aktifitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, Status Gizi

Abstract

The prevalence iron deficiency anemia 2018 in Jambi was 23.9%. 30% daily nutritional needs obtained by having healthy breakfast. Physical activity can facilitate nutrient metabolism system in body. The aim was to determine relationship between nutritional status, breakfast habits and physical activity with incidence of anemia in young women. Research design cross-sectional accidental sampling 64 female respondents from SMKN.1 Jambi City. Data analyzed univariately and bivariately with chi-square and Spearman rank test. Results study showed nutritional status was 12.5% lacking, breakfast habits 57.8% in rare category, physical activity 54.7% in moderate category and anemia 9.4% in mild anemia category. Results concluded there is relationship between nutritional status ($p=0.000$)($R\text{-Square}=0.589$) and breakfast habits ($p=0.012$)($R\text{-Square}=0.135$), but there no relationship with physical activity ($p=0.312$)($R\text{-Square}=0.189$) with anemia among female adolescents SMKN.1 Jambi City. For young women, recommended that they able to meet their daily energy intake needs, eat breakfast and do sufficient physical activity.

Key Words: Adolescent Anemia, Physical Activity, Breakfast Habits, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Menurut WHO secara global prevalensi anemia pada tahun 2021 untuk wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun adalah sebesar 29,9%, sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 kasus anemia pada remaja putri terjadi peningkatan sekitar 37,1% ditahun 2013 menjadi 48,9% tahun 2018 pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Kemenkes, 2018).

Menurut WHO (2015) anemia adalah kondisi dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) yang terdapat didalam darah lebih rendah dari batas normal berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pada wanita kadar hemoglobin normal dengan usia 15 tahun adalah $>12,0$ g/dl ($>7,5$ mmol). Anemia dapat dikelompokkan berdasarkan banyak hal seperti ukuran sel, etiopatogenesisnya dan berdasarkan penyebabnya seperti kehilangan darah (Astutik & Dwi, 2018). Gejala yang ditimbulkan seperti lemah, letih, lesu, sakit kepala, pusing dan mata berkunang-kunang (Bakta, 2018). Remaja dan anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang dapat beresiko tinggi menderita anemia (Briawan, 2016).

Tablet tambah darah (TTD) merupakan sumber zat besi yang berguna untuk dapat meningkatkan jumlah eritrosit dan dapat

mencegah atau mengobati anemia. Pemberian tablet tambah darah (TTD) menjadi salah satu cara yang cukup efektif untuk dapat mengatasi permasalahan anemia, bila dikonsumsi secara rutin maka akan meningkatkan kadar Hb seseorang (Amir & Khusarisupein, 2019).

Remaja merupakan seseorang yang akan beranjak dewasa, mulai mengenal lawan jenis, akan memahami peran dalam lingkup sosial, menerima jati diri yang diberikan dan dapat mengembangkan potensi di dalam diri seorang remaja. Usia remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke masa remaja yang nantinya akan menentukan kematangan usia dewasa (Harahap, 2018).

Permasalahan gizi yang sering timbul pada usia remaja dapat disebabkan karena pola konsumsi yang salah atau ketidakseimbangan antara konsumsi dengan kebutuhan zat gizi yang dianjurkan. Pada remaja putri permasalahan yang sering terjadi adalah *overweight* (gizi lebih), *underweight* (gizi kurang) dan anemia. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki, hal ini dikarenakan perilaku membatasi makan yang bersumber dari pangan hewani, selain itu menstruasi juga menjadi salah satu

penyebab terjadinya anemia pada remaja putri (Margiyanti, 2021).

Status gizi merupakan kondisi yang ditentukan dari tingkat kebutuhan untuk beraktivitas, kebutuhan terhadap energi dan zat gizi yang diperoleh dari konsumsi makanan terhadap dampak fisik yang dapat diukur pada tubuh. Status gizi juga merupakan salah satu indikator baik atau buruknya penyediaan makanan sehari-hari dan sebagai bentuk gambaran dari kondisi keseimbangan. Selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan status gizi juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, ekonomi, lingkungan, budaya dan pola konsumsi energi maupun protein (Aulia, 2021).

Sarapan pagi memiliki dampak positif yaitu menyediakan sumber glukosa bagi darah secara optimal untuk dapat menunjang kegiatan dan aktivitas yang dilakukan sejak pagi hingga sore hari. Kekurangan glukosa dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan selama seharian. Sarapan dikatakan sebagai waktu makan yang sangat penting (Lestari & Amrina, 2022).

Sarapan untuk anak sekolah berkontribusi sangat besar dalam pemenuhan gizi tubuh terutama setelah tidur 8 sampai 10 jam dalam sehari. Menu sarapan yang baik

adalah sarapan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Badiri & Khairunnisa, 2021).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik juga berguna untuk dapat mengatur keseimbangan berat badan dan menguatkan jantung serta pembuluh darah (WHO, 2010). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan proporsi aktivitas fisik di Indonesia secara umum sebesar 26,1% yang tergolong kurang aktif dan proporsi penduduk di Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari sebesar 24,1% (Kemenkes, 2013), sedangkan pada tahun 2018 aktivitas fisik di Indonesia masih sangat kurang yaitu $<50\%$ atau 33,5% dan di Provinsi Jambi aktivitas fisik penduduk usia ≥ 10 tahun sebesar 42,4% (Kemenkes, 2018).

Global School Health Survey 2015 menyatakan, remaja cenderung menerapkan pola *sedentary life* sehingga kurangnya melakukan aktivitas (42,5%), pola makan seperti sarapan yang dilewatkan remaja (65,2%), kurangnya konsumsi sayur buah (93,6%) dan seringnya mekonsumsi makanan yang berpenyedap (75,7%) (Kemenkes, 2018). Pola *Sedentary life style* merupakan

perilaku seseorang yang lebih banyak duduk, berbaring, bermain game, dan malas beraktivitas fisik tetapi tidak termasuk waktu tidur (Amrynia & Galuh, 2022).

Tahun 2018 di Provinsi Jambi terdapat 23,9% remaja putri yang mengalami anemia (Amaliya et al., 2022). Data Dinas Kesehatan Kota Jambi menyebutkan jumlah kejadian anemia remaja putri pada tahun 2020 sebesar 65 orang untuk usia 10 s/d 14 tahun dan 148 orang untuk usia 15-18 tahun. Tahun 2021 kejadian anemia menjadi 9 orang usia 10 s/d 14 tahun dan sejumlah 40 orang usia 15-18 tahun.

Data Anemia yang didapatkan pada tanggal 17 April 2023 di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi ditemukan kasus anemia setiap tahunnya, pada tahun 2017 ditemukan sebanyak 1 kasus. Tahun 2018-2020 terjadi peningkatan kasus sebanyak 2-6 kasus/tahun. Tidak hanya kasus anemia pada perempuan, tetapi ditemukannya kasus anemia pada laki-laki ditahun 2019-2021 baik penderita lama maupun penderita baru. Tahun 2022 kasus anemia yang ditemukan pada pada remaja sebanyak 2 kasus.

Data pemberian tablet tambah darah pada remaja yang dilaksanakan oleh Puskesmas Simpang VI Sipin pada bulan Mei 2023

memiliki sasaran sebanyak 4.533 orang, sedangkan jumlah yang terlaksana hanya sebanyak 1.380 orang. Dikarenakan keterbatasan petugas ahli gizi dan juga masa *expired* tablet tambah darah yang menyebabkan tidak mencapai target. Hal ini juga dapat menyebabkan tingginya kasus anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Simpang VI Sipin.

Survei awal yang dilakukan di SMKN 1 Kota Jambi pada tanggal 12 Mei 2023 terkait status gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik. Hasil yang didapatkan dari 10 orang siswi untuk status gizi 7 siswi memiliki status gizi normal, 3 siswi lainnya memiliki status gizi kurang dan gizi lebih. Sedangkan untuk kebiasaan sarapan 7 orang siswi diketahui jarang melakukan sarapan pagi baik di rumah maupun di sekolah (sekitar 1-2 kali/minggu), hal ini dikarenakan terburu-buru ingin berangkat ke sekolah sehingga tidak memiliki waktu untuk sarapan. Sedangkan 2 orang siswi dikategorikan sering/selalu sarapan pagi dan 1 orang siswi tidak pernah sarapan pagi. Hasil survei untuk aktivitas fisik sendiri diketahui bahwa 10 siswi dikategorikan aktivitas fisik sedang atau hanya melakukan aktivitas fisik 2-3 kali/minggu.

Berdasarkan 3 sekolah menengah atas di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV

Sipin yaitu SMKN 1, SMAN 5 dan SMAS Xaverius. Diketahui bahwa SMKN 1 Kota Jambi lebih banyak memiliki siswi perempuan dibandingkan dengan sekolah yang lainnya, siswi SMKN 1 Kota Jambi berjumlah 970 orang. Sedangkan SMAN 5 sebanyak 726 orang dan SMAS Xaverius 80 orang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik terhadap Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 1 Kota Jambi.

METODOLOGI

Penelitian ini merukan penelitian kuantitatif, menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Waktu penelitian dilakukan pada Juni s/d Agustus 2023. Lokasi penelitian di SMKN 1 Kota Jambi. Populasi penelitian adalah siswi SMKN 1 Kota Jambi yang berjumlah 970 orang dengan minimal sampel sebanyak 64 orang dengan teknik *accidental sampling*.

Pengumpulan data pada variabel penelitian yaitu status gizi, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan status anemia dilakukan secara berbeda. Data status gizi responden remaja dilakukan dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan sehingga didapatkan indeks masa tubuh (IMT) lalu dibagi umur (IMT/U) dengan mengkategorikan yaitu 1 apabila =

Gizi Kurang (-3 SD sampai <-2 SD), 2 apabila = Normal (-2 SD sampai $+1$ SD) dan 3 apabila = Gizi Lebih ($>+1$ SD) menurut Kemenkes 2020.

Data kebiasaan sarapan dilakukan dengan lembar checklist kuesioner dengan mengkategorikan perilaku sarapan responden menjadi 1 apabila = Tidak pernah (0/minggu), 2 apabila = Jarang (1-4 kali/minggu) dan 3 apabila = Selalu ≥ 5 kali/minggu (Astusi & Farida, 2017).

Data aktivitas fisik responden didapatkan dengan checklist kuesioner secara langsung tentang kegiatan sehari-hari atau pergerakan tubuh yang memerlukan energi berdasarkan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) oleh WHO dengan mengkategorikan menjadi 1 apabila = Rendah ($600 < \text{MET}$), 2 apabila = Sedang ($3000 > \text{MET} \geq 600$) dan 3 apabila = Tinggi ($\text{MET} > 3000$) menurut WHO, 2018.

Data status anemia dilakukan dengan prosedur invasif yaitu pemeriksaan kadar Hb dengan sahly, menggunakan *easy touch* dan mengkategorikan menjadi 1 apabila = Anemia Berat Hb < 8 g/dl, 2 apabila = Anemia Ringan Hb 8-11.9 g/dl, dan 3 apabila = Normal Hb > 12 g/dl menurut WHO, 2017.

Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk melihat kemaknaan alpha 5% (0,05) dan uji Korelasi.

HASIL

Hasil penelitian terhadap hubungan status gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia remaja putri secara lengkap diuraikan pada masing-masing tabel sebagai berikut.

Tabel.1

Hubungan Status Gizi Dengan Anemia

Status Gizi	Anemia Remaja Putri				Total	<i>p-value</i>	<i>R-Square</i>
	Anemia Ringan		Normal				
	n	%	n	%			
Gizi Kurang	5	63	3	37	8	0,000	0,589
Normal	1	2	51	98	52		
Gizi Lebih	0	0	4	100	4		
Jumlah	6	9.4	58	90.6	64		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel.1 diatas dapat diketahui bahwa 8 responden memiliki status gizi kurang dengan status anemia ringan sebanyak 5 responden (62,5%) dan terdapat 4 responden dengan status gizi lebih namun tidak anemia (100%). Sedangkan 51 responden memiliki status gizi normal dengan kategori status tidak anemia (98,1%) dan 1 responden lainnya memiliki status gizi normal dengan status anemia ringan (1,9%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square*, diperoleh *p-value*=0,000 artinya *p-value* < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan anemia remaja putri di SMKN 1 Kota Jambi Tahun 2023.

Hasil uji statistik *Rank Spearman*, berdasarkan output diatas diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,589** yang dimana dapat diartikan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel status gizi dengan anemia adalah sebesar 0,589 atau bisa dikatakan korelasi kuat. Angka koefisiensi pada hasil di atas bernilai positif, yaitu 0,589 sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah (jenis hubungan searah) (Sugiyono, 2008).

Tabel.2

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Anemia

Kebiasaan Sarapan	Anemia Remaja Putri				Total	<i>p-value</i>	<i>R-Square</i>
	Anemia Ringan		Normal				
	N	%	n	%			
Tidak Pernah	3	33	6	67	9	0,018	0,135
Jarang	1	3	36	97	37		
Selalu	2	11	16	89	18		
Jumlah	6	9	58	91	64		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel.2 diatas dapat diketahui bahwa 37 responden dikategorikan jarang sarapan pagi dengan 1 responden memiliki status anemia ringan (2,7%), terdapat 9 responden dikategorikan tidak pernah sarapan pagi dengan status anemia ringan sebanyak 3 responden (33,3%). Sedangkan

18 responden selalu sarapan dengan 2 responden dikategori status anemia ringan (11,1%).

Uji statistik menggunakan *chi-square*, menunjukkan $p\text{-value}=0,018$ artinya $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan anemia remaja putri di SMKN 1 Kota Jambi Tahun 2023.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman*, berdasarkan output diatas didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,135 dimana dapat diartikan bahwa kuat hubungan (korelasi) antara variabel status gizi dengan anemia sangat lemah. Angka koefisiensi pada hasil di atas bernilai positif sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah.

Tabel.3

Hubungan Aktivitas Fisik Gizi Dengan Anemia

Aktivitas Fisik	Anemia Remaja Putri				Total	<i>p-value</i>	<i>R-Square</i>
	Anemia Ringan		Normal				
	n	%	n	%			
Rendah	3	17	15	83	18	0,318	0,189
Sedang	3	9	32	91	35		
Tinggi	0	0	11	100	11		
Jumlah	6	9	58	91	64		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel.3 diatas dapat diketahui bahwa 35 responden memiliki aktivitas fisik sedang dengan 3 responden memiliki status anemia ringan (8,6%), terdapat 18 responden memiliki aktivitas fisik rendah

dengan 3 responden memiliki status anemia ringan (16,7%). Sedangkan 11 responden memiliki aktivitas fisik tinggi dengan status tidak anemia.

Uji statistik menggunakan uji *chi-square*, diperoleh $p\text{-value}=0,318$ artinya $p\text{-value} > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Jambi Tahun 2023.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman*, berdasarkan output diatas menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,189 dimana dapat diartikan bahwa tingkat kuat hubungan (korelasi) variabel status gizi dengan anemia dapat dikatakan sangat lemah. Angka koefisiensi pada hasil di atas bernilai positif, yaitu 0,189 sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah.

PEMBAHASAN

Remaja merupakan kondisi peralihan individu dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kemampuan berpikir dan kematangan emosional. Dimasa ini remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi

(Rachmayani et al., 2018). Perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku remaja (Amaliyah et al., 2021).

Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan asupan zat gizi dikarenakan adanya pertumbuhan badan yang pesat (*growth spurt*). Pertumbuhan yang cepat ini jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang optimal, dapat berdampak pada masalah gizi seperti anemia defisiensi besi (Arima et al., 2019).

Berdasarkan gambaran status gizi pada penelitian ini berbeda dengan penelitian oleh Indrawatiningsih et al., (2021). Penelitian ini menggunakan 3 kategori status gizi yaitu gizi kurang, normal dan gizi lebih dengan responden kategori gizi kurang sebanyak 8 orang. Kategori gizi lebih sebanyak 4 orang dan kategori normal 56 orang. sedangkan penelitian yang dilakukan Indrawatiningsih hanya menggunakan 2 kategori dalam status gizi yaitu gizi kurang dan gizi baik. Sebanyak 91 responden termasuk kategori gizi baik dan 7 lainnya termasuk kedalam kategori gizi kurang.

Status gizi merupakan gambaran kondisi kesehatan individu atau kelompok sebagai pemanfaatan zat gizi dari makanan yang

dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena sangat menentukan produktivitas, kecerdasan dan kreativitas sehingga menentukan kualitas sumber daya manusia (Muchtar et al., 2022). Menurut Santosa & Fatwa (2022) faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah asupan gizi, usia, infeksi, jenis kelamin, tingkat ekonomi, lingkungan dan aktivitas fisik.

Status gizi yang baik merupakan kondisi zat gizi yang cukup atau sesuai dengan yang dibutuhkan. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial dan untuk status gizi lebih terjadi apabila tubuh mendapatkan zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga pada akhirnya menimbulkan efek yang membahayakan (Herdiani et al., 2021).

Terdapat faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memiliki peranan yang sangat penting.

Penelitian yang dilakukan oleh Banowati & Jongga, 2017 memiliki persamaan dalam pengkategorian untuk kebiasaan sarapan. Kategori yang digunakan seperti tidak pernah, jarang dan selalu. Hasil yang didapatkan untuk kategori tidak pernah

sebanyak 5 responden, jarang 1 responden dan selalu 29 responden dengan total 35 responden. Sedangkan dalam penelitian ini dikategorikan tidak pernah sebanyak 9 responden, jarang 40 responden dan selalu 19 responden dengan total 68 responden.

Sarapan merupakan kegiatan makan dipagi hari sebelum beraktivitas. Sarapan pagi juga merupakan cara pemenuhan energi untuk dapat melakukan aktivitas dan belajar disekolah bagi remaja yang bersekolah (Kalsum & Raden, 2016).

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah. Peran penting sarapan pagi dalam pemenuhan energi anak sekolah, meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi menjadi lebih baik (Noviyanti & Dewi, 2018). Biasanya sarapan dilakukan sebelum jam 9 pagi dan memiliki manfaat, bagi anak usia sekolah diharapkan selalu untuk membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Claudya et al., 2023 memiliki perbedaan dalam pengkategorian untuk aktivitas fisik. Kategori yang digunakan seperti berat dan ringan, sedang pada penelitian ini menggunakan kategori rendah, sedang dan tinggi. Hasil yang didapatkan untuk

kategori ringan sebanyak 13 responden dan berat 27 responden dengan total 40 responden. Sedangkan dalam penelitian dikategorikan rendah sebanyak 19 responden, sedang 37 responden dan tinggi 12 responden dengan total 68 responden.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang adalah faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan dan faktor fisik (Purba & Roslinda, 2022).

Bagi remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah, sebaiknya untuk meningkatkan aktivitas fisik yang dilakukan, karena melakukan aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat mencegah terjadinya kegemukan. Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah adalah aktivitas fisik berat, oleh karena itu remaja putri yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebaiknya untuk mengurangi aktivitas fisik yang dilakukan (Romadhoni et al., 2022).

Berdasarkan gambaran untuk kebiasaan sarapan pada penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Restuti & Yoswenita, 2016. Penelitian ini menggunakan 3 kategori anemia yaitu anemia berat, anemia ringan dan normal. Kategori anemia ringan sebanyak 6 orang dan normal sebanyak 62 orang dengan

total jumlah responden 58 orang. Sedangkan penelitian yang dilakukan Restuti & Yoswenita hanya menggunakan 2 kategori anemia yaitu tidak anemia dan anemia, sebanyak 21 responden termasuk kategori tidak anemia dan 50 lainnya termasuk kedalam kategori anemia.

Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makan, sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan juga status kesehatan (Deswati et al., 2019).

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara meningkatkan asupan zat gizi dengan cara mengonsumsi makanan kaya akan zat besi, mengonsumsi buah dan sayur serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shara et al., (2017) yang menyebutkan bahwa semakin baik status gizi responden akan mengurangi resiko kejadian anemia. Yuhana (2019) menyatakan remaja dengan kategori status gizi kurus mempunyai resiko 3,1 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja yang kategori status gizi normal atau ideal.

Pada dasarnya anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin,

mineral, serat dan air yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Apabila seseorang dengan status gizi kurang (tidak ideal) maka ia kekurangan banyak vitamin, mineral, dan protein yang pada akhirnya zat-zat gizi lain yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi dan akan menyebabkan anemia.

Remaja putri cenderung melakukan diet ketat untuk bisa mendapatkan tubuh yang ideal dan mengurangi konsumsi makanan sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh termasuk zat besi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Badiri & Khairunnisa, (2021) terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Afritayeni et al., (2019) yang menyatakan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 20.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah asupan zat gizi. Asupan energi yang kurang serta bersumber dari makronutrien dan mikronutrien akibat melewati sarapan dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin

(Kusumawardani, 2016). Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, dikarenakan 30% kebutuhan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh diperoleh dengan cara sarapan. Apabila melewati sarapan, dapat diartikan telah kehilangan sepertiga asupan yang dibutuhkan oleh tubuh. Adapun asupan tubuh yang dimaksud adalah makronutrien (karbohidrat dan protein) dan mikronutrien (zat besi dan vitamin C) (Afritayeni et al., 2019).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Hasyim (2018) dan Priyanto (2018) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kadar hemoglobin. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan Claudya et al., (2023) terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia. Seseorang dengan aktivitas fisik yang berat memiliki kecenderungan 7 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aktivitas fisik ringan.

Aktivitas fisik berat mempengaruhi hemoglobin dan dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan antara produksi radikal bebas dan sistem pertahanan anti oksidan tubuh yang pada akhirnya menyebabkan

kadar hemoglobin mengalami penurunan (Claudya et al., 2023).

Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik adalah dapat menyebabkan penurunan kebugaran, sedangkan berat badan yang lebih disebabkan oleh peningkatan timbunan energi dalam bentuk jaringan lemak akibat penurunan penggunaan energi karena rendahnya aktivitas fisik (Ernyasih et al., 2019).

Energi dibutuhkan dalam berbagai proses fisiologis tubuh sehingga apabila asupan energi kurang akan terjadi secara terus menerus terjadi pemecahan protein sebagai sumber energi. Asupan zat gizi yang rendah tidak menimbulkan langsung penurunan kadar hemoglobin secara cepat, tetapi jika remaja putri terus mengalami kekurangan energi maka akan menyebabkan anemia (Claudya et al., 2023).

Remaja sebaiknya memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan, tidak melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat dan bagi aktivitas fisik yang rendah sebaiknya untuk dapat meningkatkan aktivitas fisiknya.

KESIMPULAN

Status gizi remaja SMKN 1 Kota Jambi dalam kategori gizi kurang sebanyak 12,5%, normal 81,3% dan gizi lebih 6,3%.

Kebiasaan sarapan kategori tidak pernah sarapan 14,1%, jarang 57,8% dan selalu 28,1%. Sedangkan untuk aktivitas fisik pada kategori rendah sebanyak 28,1%, sedang 54,7%, selalu 17,2%. Anemia pada kategori anemia ringan sebanyak 9,4% dan normal sebanyak 90,6%.

Terdapat hubungan antara status gizi ($p = 0,000$) dan ($R\text{-Square} = 0,589^{**}$), kebiasaan sarapan ($p = 0,012$) dan ($R\text{-Square} = 0,135$), namun Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,312$) dan ($R\text{-Square} = 0,189$) dengan anemia remaja putri di SMKN 1 Kota Jambi.

KEPUSTAKAAN

- Afriyeni, Evis, R., & Lilis, L. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifer*, 8(1), 56-61.
- Amaliya, R. N. Z., Ahmad, H., & Eko, M. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 22 Kota Jambi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 4(2), 1-8.
- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129-137.
- Amir, N., & Kusharispini, D. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 119-129.
- Amrynia, S. U., & Galuh, N. P. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112-121.
- Arima, L. A. T., Etisa, E. M., & Hartanti, S. W. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi Heme, Zat Besi Non-Heme Dan Fase Menstruasi Dengan Serum Feritin Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 87-94.
- Astuti, E. P., & Firda, P. U. (2017). Kebiasaan Sarapan dan IMT / U pada remaja putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 8(November), 39-48.
- Astuti, E. P., & Firda, P. U. (2018). Kebiasaan Sarapan dan IMT / U pada remaja putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 8(November), 39-48.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
- Badiri, I., & Khairunnisa. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid Smk Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Sains Riset*, 11(3), 752-759.
- <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR>
- Bakta, I. M. (2018). *Hematologi Klinik Ringkas*. EGC.
- Briawan, D. (2016). *Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. EGC.
- Budianto, A., & Nur, F. (2016). Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10).
- Claudia, L. R., Ahmad, A., & Helni, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2137-2140.

- Ernyasih, Siti, R., & Tri, H. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Zat Besi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Yayasan Pendidikan Islam Bintaro Jakarta Selatan Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(1), 56-62.
- Fitriani, Nih, T. F., Yarmaliza, Fitrah, R., Zakiyuddin, & Nella, V. S. (2022). Komunikasi Informasi Dan Edukasi Sarapan Sehat Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 32-35.
- Fitrianty, J., & Amelia, I. S. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2).
- Haniefan, D., & Aisyah, N. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SDN 2 Linggajati Kelas IV-V Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 6-12.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78-90.
- Hapzah, & Yulita, R. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri pada Siswi Kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. *Media Gizi Pangan*, 13(1).
- Indartanti, D., & Apoina, K. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 33-39.
- Kemenkes, R. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kusumawardani, E. (2018). *Waspada Penyakit Darah Mengintai Anda*. Yogyakarta. Hanggar Kreator.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journal Publishing.
- Lestari, S. A., & Amrina, R. (2022). Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 29 Palembang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 1-6.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 11(4), 97-107.
- Muchtar, F., Sabrin, Devi, S. E., Hariati, L., & Hartati, B. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43-48.
- Muhayati, A., & Diah, R. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 563-570.
- Muliyati, H., Ahmil, Lastri, M. (2019). Hubungan Citra Tubuh , Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri.
- Musrizal. (2017). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 140-145.
- Noviyanti, R. D., & Dewi, P. D. K. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 62-67.
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. CV Budi Utama.
- Pramardika, D. D., Meityn, D. K., Gracia, C. T., & Chatrina, M. A. B. (2022). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. PT. Nesya

Expanding Management.

- Purba, S. S., & Roslinda, H. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia DI Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama. *Public Health Jurnal*, 8(2), 24–28.
- Rachmayani, S. A., Mury, K., & Vitria, M. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, Adiska, R. D. C., & Erwin, N. P. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207.
- Santosa, H., & Fatwa, I. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Media Sains Indonesia.
- Sari, P., Dany, H., Dewi, M. D. H., Meita, D., & Tisa, L. H. M. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. PT. Nasya Expanding Management.
- Sitasari, A., Joko, S., Nur, H., & Roslinda, L. (2022). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sulaeman, R., Dewi, P., & Eka, R. P. (2022). *Remaja Dan Kesehatan Reproduksi*. CV Bintang Semesta Media.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. EGC.
- Suraya, Susan, S. A., Debby, L., Desty, I., Erymitha, L., & Gita, T. A. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207.
- WHO. (2008). *Worldwide prevalence of anemia 2005-2008, WHO Global Database on Anaemia*.
- WHO. (2010). Physical Aktivity. *In Guide to Community Oreventive Service*.
- Wicaksono, A., & Willy, H. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- Wityasarda, C., Yoni, A., Rifka, L. M., & Laila, S. (2023). *Dasar Ilmu Gizi*. PT Sada Kurnia Pustaka.