

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tahap terpenting dalam pertumbuhan manusia yang dialami setiap orang adalah masa remaja. Momen yang menyenangkan yang dipenuhi dengan kebahagiaan, orisinalitas, kegembiraan, dan kesenangan. Masa remaja hampir tidak mungkin dilupakan oleh siapa pun, baik yang baik maupun yang buruk, tetapi tidak semua remaja dapat berhasil melewati tahap ini dan beralih ke tahap berikutnya (Suryandari, 2020).

Menurut WHO, remaja putri (usia 10–19 tahun) termasuk kelompok populasi yang paling berisiko mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi untuk pertumbuhan dan karena menstruasi meningkatkan kebutuhan zat besi mereka (Mangalik et al., 2023).

Kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah yang di bawah normal dikenal sebagai anemia. Penurunan prestasi belajar dan tingkat kebugaran, kegagalan mencapai tinggi badan ideal, gangguan perkembangan motorik, mental, dan intelektual, serta kesehatan reproduksi yang buruk pada remaja merupakan konsekuensi dari anemia defisiensi besi (Kalsum dkk., 2019).

Berdasarkan Riskesdas 2018, anemia terjadi pada 26,8% anak usia 5–14 tahun di Indonesia dan 32% pada usia 15–24 tahun. Menurut Hastuty dkk. (2021) dan Kementerian Kesehatan (2018), 71% kasus anemia dilaporkan terjadi di Kabupaten Deli Serdang.

Dampak anemia pada remaja dapat menurunkan daya tahan tubuh penderitanya sehingga mudah terserang penyakit infeksi dan juga menyebabkan kekurangan oksigen pada sel otot dan sel otak, hal ini dapat menyebabkan kebugaran dan kelincahan berfikir menjadi menurun yang tentunya dapat menyebabkan prestasi belajar dan produktivitas/kinerja kerja juga menurun (Kemenkes RI, 2022).

Terdapat korelasi antara kesadaran gizi dengan kejadian anemia, berdasarkan penelitian (Safitri & Maharani, 2019). Penelitian oleh (Aulia dkk., 2021) dan Matsumoto dkk. (2021) menjelaskan adanya hubungan antara rendahnya pemahaman gizi dengan terbentuknya kebiasaan tidak sarapan. Berdasarkan hasil penelitian (Afritayeni dkk., 2019) dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia pada siswi SMP dan kebiasaan sarapan memiliki hubungan.

Kesulitan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah pemahaman gizi. Suhardjo mengatakan bahwa pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, zat gizi, dan hubungan antara keduanya dengan status gizi dan kesehatannya dapat menjadi indikator pengetahuan gizi seseorang. Pola makan dan perilaku yang tidak konsisten dapat terjadi akibat kurangnya pemahaman gizi, yang dapat berujung pada masalah gizi.

Sarapan pagi, yang dikenal dengan sebutan sarapan pagi, adalah kegiatan makan dan minum antara pukul 06:01 hingga 09:00. Sarapan pagi harus terdiri dari makanan yang seimbang dan sehat, untuk memenuhi 15–30% kebutuhan energi harian Anda sebelum melakukan aktivitas apa pun. "Kebiasaan sarapan pagi" merupakan salah satu dari 10 prinsip pesan Gizi Seimbang, yang menunjukkan bahwa Kementerian Kesehatan Indonesia telah mengakui pentingnya sarapan pagi bagi setiap orang. Sarapan pagi masih sering dilewatkan oleh banyak orang Indonesia, meskipun sarapan pagi menyediakan gizi yang seimbang..

Sarapan memegang peranan penting dalam hari sekolah bagi anak-anak, karena sarapan menyediakan nutrisi yang mereka butuhkan untuk jadwal padat di pagi hari, seperti kelas dan kegiatan sekolah. Konsumsi sarapan terbukti memengaruhi kecerdasan otak, khususnya daya ingat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi belajar ke arah yang lebih positif (Mawarni, 2020). Sarapan dapat dikonsumsi di mana saja: di rumah, di kantor, di restoran, dll. Tubuh membutuhkan asupan glukosa setelah tidak makan sepanjang malam, jadi sangat penting untuk mengembangkan kebiasaan sarapan. Melewatkan sarapan

dapat menyebabkan kelelahan, kelesuan, dan kesulitan berkonsentrasi di siang hari (Masleni et al., 2021).

Anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan merupakan hal yang umum di beberapa negara barat; orang-orang ini biasanya termasuk remaja putri dan anak-anak dari latar belakang sosial ekonomi rendah (antara 10% dan 30%). Menurut penelitian Hardinsyah dan Perdana, 69,6% anak-anak Indonesia tidak sarapan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, yang mengharuskan mengonsumsi 25% dari kebutuhan harian (Swari, 2022). Di Indonesia, anak-anak usia sekolah melewatkan sarapan 16,9% dari waktu, remaja 50% dari waktu, dan orang dewasa 31,2% dari waktu (Putri Yuniarsih, 2021).

Gizi sarapan yang baik menurut World Health Organization adalah memiliki keseimbangan karbohidrat (55–65%), protein (12%–15%), dan lemak (24–30%). Kebutuhan energi sarapan berkisar antara 500 hingga 600 kkal, dan kebutuhan protein berkisar antara 9,8 hingga 14,7 gram. (Hartanti, dkk 2020).

Siswa yang tidak sarapan akan merasa lapar dan sulit untuk fokus pada pelajarannya, sehingga akan menghambat kemampuan belajarnya. Hasil belajar siswa yang tidak terbiasa sarapan lebih rendah dibandingkan dengan hasil belajar siswa yang terbiasa (Hantia, 2021) karena kurangnya fokus siswa selama proses pembelajaran. Ketika seseorang memiliki kebiasaan tidak sarapan, tubuhnya tidak mendapatkan (Kusnadi, 2021).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada sepuluh siswi kelas VII dan VIII SMP Istiqlal Delitua, tujuh responden melaporkan jarang sarapan (tiga hingga empat kali seminggu), dua responden melaporkan tidak sarapan sama sekali (satu hingga dua kali seminggu), dan satu responden melaporkan sering sarapan (lima hingga tujuh kali seminggu).

SMP Istiqlal Delitua Lokasi sekolah yang berada tepat di seberang jalan raya memudahkan pedagang kaki lima untuk mengakses berbagai macam kuliner yang disantap oleh siswa SMP. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana kebiasaan sarapan

dan prevalensi anemia memengaruhi kemajuan akademis siswi remaja di SMP Istiqlal Delitua.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua.
- b. Menilai pengetahuan gizi pada remaja putri SMP Istiqlal Delitua.
- c. Menilai kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua.

D. Manfaat

1. Bagi pihak sekolah dapat dijadikan sebagai masukan dan saran mengenai Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua.
2. Memberikan gambaran dan informasi tentang Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua.
3. Bagi mahasiswa untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah "adolescence" (bahasa Inggris untuk remaja) berasal dari kata kerja Latin "adolescere," yang berarti "tumbuh menuju kedewasaan." Kedewasaan yang dimaksud tidak hanya mencakup kematangan fisik tetapi juga perkembangan sosial dan psikologis. WHO menyatakan bahwa remaja hanya berusia 12 hingga 24 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, remaja berusia antara 10 dan 19 tahun dan belum menikah. Menurut BKKBN, remaja berusia antara 10 dan 19 tahun. Tahap transisi remaja ditandai dengan perubahan pada tubuh, pikiran, dan emosi. Sering disebut sebagai pubertas, masa remaja, atau tahun-tahun antara usia 10 dan 19 tahun, adalah saat organ reproduksi manusia matang. Waktu antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja (Ice Israwati, 2020).

Dalam ilmu psikologi, istilah lain seperti pubertas, masa remaja, dan pemuda juga digunakan untuk memperkenalkan remaja. Dalam bahasa Indonesia, istilah ini sering dikaitkan dengan masa remaja atau pubertas. Antara usia 12 hingga 21 tahun, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja dibagi menjadi tiga fase: masa remaja tengah, yang berlangsung dari usia 15 hingga 18 tahun, dan masa remaja akhir, yang berlangsung dari usia 18 hingga 21 tahun (Sulistyowati, 2019).

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Gunarsa dalam (Sulistyowati, 2019), masa remaja memiliki beberapa perbedaan dengan masa sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri khusus tersebut adalah:

1. Masa remaja merupakan masa krusial dalam kehidupan.
2. Masa remaja merupakan masa transformasi.
3. Masa remaja merupakan masa transformatif.

4. Masa remaja merupakan masa yang penuh tantangan.
5. Masa remaja merupakan masa eksplorasi identitas.
6. Masa remaja merupakan masa yang menakutkan dalam kehidupan.
7. Masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan adalah masa remaja.

Semua perubahan yang terjadi sepanjang masa remaja sebagai tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa merupakan bagian dari proses persiapan untuk menjadi orang dewasa. Rentang usia 12 hingga 21 tahun mencakup semua aspek perkembangan remaja di seluruh dunia; 12 hingga 15 tahun diklasifikasikan sebagai remaja awal, 15 hingga 18 tahun sebagai remaja pertengahan, dan 18 hingga 21 tahun sebagai remaja akhir (Anik Sulistyowati, 2019).

3. Tahap Perkembangan Remaja

Tahap perkembangan membagi masa remaja menjadi tiga fase, yaitu sebagai berikut: (Sulistyowati, 2019).

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - 1) Lebih dekat dengan teman-teman sekelasnya.
 - 2) Mendambakan kebebasan.
 - 3) Lebih memperhatikan kondisi fisik dan mulai berpikir lebih abstrak.
- b. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antar lain:
 - 1) Mencari jati diri.
 - 2) Keinginan kuat untuk berkencan;
 - 3) Perasaan cinta yang mendalam; dan.
 - 4) Memperoleh kemampuan berpikir abstrak.
 - 5) Membayangkan terlibat dalam aktivitas seksual.
- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - 1) Pengungkapan identitas diri.
 - 2) Memilih teman sebaya dengan diskriminasi yang lebih besar.
 - 3) Memiliki citra diri yang nyata.
 - 4) Mampu merasakan cinta.
 - 5) Memiliki proses berpikir yang abstrak.

4. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Ciri-ciri remaja berkaitan dengan pertumbuhan (perubahan fisik) yang ditandai dengan adanya kematangan seksual primer dan sekunder, menurut dalam Asrori dan Ali (2016).

1. Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Primer"

Kematangan fungsi reproduksi dikaitkan dengan kematangan seksual primer. Dimulainya menstruasi (menarche) menunjukkan kematangan seksual primer pada remaja putri. Saat kematangan utama ini dimulai, remaja putri mengalami berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, sakit perut, dan sebagainya, yang membuat mereka merasa lelah, cepat letih, dan mudah tersinggung. Mimpi basah (emisi nocturnal) merupakan indikasi kematangan seksual primer pada remaja laki-laki.

2. Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Sekunder"

Kualitas yang membedakan kedua jenis kelamin secara fisik dikenal sebagai ciri seks sekunder. Karakteristik sekunder berubah pada remaja laki-laki dengan cara berikut: kulit menjadi lebih kasar daripada saat kanak-kanak; jerawat muncul; "rambut ketiak" (rambut di ketiak) muncul; "rambut kemaluan" (rambut di area genital) muncul; rambut tebal sering tumbuh di lengan, kaki, dan dada; dan kelenjar keringat menjadi lebih besar dan lebih aktif, yang mengakibatkan keringat berlebih. Suara berubah, dan otot-otot di tangan dan kaki tumbuh.

Tumbuhnya payudara, tumbuhnya rambut kemaluan di area genital, rambut ketiak, kulit lebih kasar dibandingkan saat kanak-kanak, jerawat, meningkatnya aktivitas kelenjar keringat sehingga menyebabkan keringat berlebih, serta tumbuhnya rambut di lengan dan kaki merupakan ciri-ciri perilaku seks sekunder pada gadis remaja.

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Kadar hemoglobin di bawah normal mengindikasikan adanya anemia. Kondisi yang ditandai dengan penurunan jumlah atau ukuran eritrosit atau kadar hemoglobin disebut juga anemia. Derajat anemia yang dialami meningkat seiring dengan penurunan kadar hemoglobin (Zuliana, 2018).

Berikut Batasan anemia menurut Departemen Kesehatan:

Tabel 1. Batasan Anemia

Kelompok	Batas Normal
Anak Balita	11gram%
Anak usia sekolah	12gram%
Wanita dewasa	12gram%
Laki-laki dewasa	13gram%
Ibu hamil	11gram%
Ibu menyusui >3 bulan	12gram%

Sumber: (Zuliana, 2018)

Salah satu istilah untuk anemia adalah “kekurangan darah.” Hal ini disebabkan oleh:

- 1) Penurunan kadar hemoglobin.
- 2) Penurunan hematocrit.
- 3) Rendahnya kadar sel darah merah. (Zuliana, 2018)

Namun, menurut Arisman MB 2004 dalam (Zuliana, 2018), anemia gizi adalah suatu kondisi di mana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah lebih rendah dari normal. Hal ini disebabkan oleh satu atau beberapa jenis makanan sensitif yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan defisiensi tersebut.

2. Jenis-jenis Anemia

Menurut (Saras, 2023), terdapat berbagai jenis anemia yang dapat berdampak buruk pada seseorang. Beberapa jenis anemia yang umumnya menyebabkan:

a. Anemia defisiensi zat besi

Anemia jenis ini paling sering disebabkan oleh rendahnya kadar zat besi dalam tubuh. Hemoglobin dan sel darah merah diproduksi dengan bantuan zat besi. Pola makan yang tidak seimbang, kehamilan, atau pendarahan yang berkepanjangan dapat menyebabkan kekurangan zat besi.

b. Anemia defisiensi vitamin B12

Bila tubuh tidak memiliki cukup vitamin B12 untuk membangun sel darah merah yang sehat, anemia pun terjadi. Kekurangan vitamin B12 biasanya disebabkan oleh asupan vitamin B12 dari makanan yang tidak memadai atau masalah penyerapan dalam sistem pencernaan.

c. Anemia defisiensi asam folat

Produksi sel darah merah juga bergantung pada asam folat. Pola makan yang tidak seimbang atau masalah penyerapan asam folat oleh sistem pencernaan dapat mengakibatkan kekurangan asam folat. Anemia hemolitik. Bila sel darah merah dihancurkan lebih cepat daripada kemampuan tubuh untuk memproduksi, anemia jenis ini akan berkembang. Biasanya, gangguan autoimun, infeksi, faktor keturunan, atau efek samping obat-obatan menjadi penyebabnya.

d. Anemia sel sabit

Sel darah merah dengan penyakit genetik ini memiliki bentuk tidak teratur menyerupai bulan sabit, yang mengganggu kapasitasnya untuk membawa oksigen. Selain masalah kesehatan lainnya, anemia sel sabit dapat mengakibatkan krisis nyeri.

e. Anemia aplastic

Ketika sumsum tulang tidak menghasilkan cukup sel darah merah, sel darah putih, atau trombosit, hal itu mengakibatkan jenis anemia yang umum.

3. Penyebab Anemia

Kekurangan zat besi, protein, piridoksin (Vitamin B6), vitamin C, dan vitamin E merupakan beberapa zat gizi yang dapat menyebabkan anemia. Produksi sel darah merah yang tidak memadai dalam tubuh menyebabkan anemia. Remaja putri yang sering mengalami siklus menstruasi bulanan lebih rentan terhadap anemia karena sejumlah besar sel darah merah hilang selama menstruasi, yang menurunkan kadar zat besi dalam tubuh. (Kumalasari et al., 2019).

Menurut, anemia dapat disebabkan karena :

- a) Kerusakan eritrosit yang lebih besar, seperti pada kasus penyakit sistem kekebalan tubuh thalassemia.
- b) Produksi eritrosit yang berkurang, seperti pada anemia aplastik; kekurangan gizi.
- c) Kehilangan darah yang signifikan akibat trauma, menstruasi, pendarahan akut atau kronis, dll..

4. Tanda-tanda Anemia

Tanda-tanda Anemia:

1. Lesu, letih, lemah, lelah, dan lunglai (5L).
2. Sering mengeluh sakit kepala dan pusing.
3. Mata berkunang-kunang.
4. Mudah ditakuti.
5. Sulit berkonsentrasi.
6. Secara klinis klinis muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan menjadi pucat (Kemenkes RI, 2018).

Anemia juga ditandai dengan kurangnya kadar hemoglobin dengan klasifikasi batas hemoglobin menurut umur dan jenis kelamin untuk umur 5-11 tahun $< 11,5$ g/dl, umur $12 \leq 12,0$ g/dl, umur 15 tahun untuk Perempuan $> 13,0$ g/dL (Yushananta dkk., 2021).

5. Akibat Anemia

Anemia, atau kadar hemoglobin rendah, disebabkan oleh kekurangan zat besi. Pendarahan saat melahirkan dan pertumbuhan

janin terhambat merupakan dua kemungkinan efek anemia pada ibu hamil. Prestasi kerja dan siswa di sekolah akan menurun.

Kekurangan zat besi dapat mengakibatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit menular yang menurun. Pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat oleh anemia defisiensi besi, yang dapat menyerang balita maupun siswa. Karena tubuh mereka yang lemah, anak-anak menjadi lebih lemah akibat infeksi. Anak-anak menjadi tidak banyak bergerak, malas, dan mudah lelah dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka juga merasa sulit untuk fokus di kelas dan tidak dapat menyelesaikan tugas lebih awal. Pemahaman dan IQ anak-anak akan semakin terpengaruh oleh dampaknya. (Zuliana, 2018).

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia

Faktor penyebab anemia terdiri dari dua yaitu factor langsung dan factor tidak langsung.

1) Faktor Langsung

a. Status Gizi

Keseimbangan antara asupan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi dikenal sebagai status gizi. Vitamin dan zat gizi mikro merupakan komponen dalam sintesis hemoglobin, atau sel darah merah. Sintesis hemoglobin terganggu ketika salah satu zat gizi mikro kekurangan, dan sebaliknya. Kadar zat besi yang rendah dalam tubuh dapat menyebabkan penurunan pembentukan Hb (Adiyani et al., 2020).

Anemia dapat terjadi akibat zat besi yang sulit diserap tubuh. Asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat mengganggu kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Diperlukan banyak zat gizi agar hemoglobin dapat disintesis secara optimal, baik selama proses produksi maupun selama metabolisme tubuh. Tubuh akan menghasilkan lebih sedikit sel darah merah dengan hemoglobin yang lebih sedikit jika tidak ada simpanan zat besi dalam tubuh dan zat besi yang diserap dari makanan sedikit.

Anemia terjadi akibat hal ini (Cia et al., 2022). Anemia defisiensi zat besi tidak perlu dikhawatirkan karena dapat dihindari dengan mengonsumsi cukup sayuran hijau, kacang-kacangan, makanan berserat, dan karbohidrat untuk memenuhi kebutuhan tubuh remaja.

Karena mereka masih dalam masa pertumbuhan, remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang relatif tinggi. Remaja membutuhkan banyak nutrisi karena mereka juga cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan orang-orang di usia lainnya. Remaja perlu mengonsumsi banyak makanan bergizi. Remaja perlu mencari makanan yang mengandung nutrisi jika salah satu makanan mereka kekurangan nutrisi tertentu untuk menghindari kekurangan nutrisi.

b. Pola Makan

Orang yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas atas inisiatif sendiri dan tanpa diminta. Akan sulit untuk menghentikan kebiasaan buruk karena beberapa perilaku manusia dapat membahayakan kesehatan seseorang sementara yang lain mungkin menguntungkan (Chyntaka & Nurmala, 2020). Frekuensi, jenis, dan kualitas makanan semuanya diuraikan dalam diet. Misalnya, diet yang diizinkan selama masa remaja mungkin mencakup sumber energi (roti, gandum), bahan pembangun (kedelai), dan senyawa yang mengatur perilaku (sayuran, buah-buahan) (Muthmainnah et al., 2021).

Pada masa remaja, asupan makanan cepat saji menghasilkan lemak jahat, kandungan natrium yang rendah, serat cenderung meningkat Pola makan seimbang yang dilakukan setiap hari memenuhi kebutuhan gizi tubuh remaja. Diet seimbang yang memberikan nutrisi yang cukup untuk mengurangi kejadian malnutrisi tertentu. Jajan seperti di sekolah sebaiknya jangan terlalu sering, karena belum diketahui bagaimana yang terkandung pada

makanan itu sehingga orang tua sangat penting untuk memberitahu. (Putri et al., 2020)

c. Lama Menstruasi

Kondisi yang merupakan hasil dari perubahan hormon yang terus-menerus yang menyebabkan darah mengalir, yang kemudian memicu ovulasi, yang menyebabkan dinding rahim luruh dan membentuk endometrium. Anemia berkorelasi dengan lamanya menstruasi karena semakin lama seseorang tidak mengalami menstruasi, semakin tinggi kemungkinannya untuk mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh tubuh yang kehilangan banyak darah, yang menyebabkan tubuh kekurangan zat besi.

d. Penyakit Infeksi

Khairani (2019) menjelaskan, infeksi (jangkitan) salah satu faktor risiko anemia pada anak muda. Meningkatnya kadar leukosit dalam darah merupakan indikasi adanya infeksi. Dalam peredaran darah, leukosit tersusun atas tiga jenis cangkang dengan fungsi yang berbeda-beda, yang paling menonjol adalah netrofil. Netrofil merupakan jenis leukosit dengan jumlah terbanyak dan memiliki peranan penting dalam reaksi tubuh terhadap peradangan karena merupakan langkah awal yang memecah dan membersihkan bakteri penyebab kerusakan tubuh. Jumlah neutrofil akan meningkat pada lapisan dermal saat terjadi peradangan.

Faktor-faktor yang dapat memperparah dampak suatu infeksi antara lain pengaruh lingkungan, pengaruh kondisi sosial ekonomi, dan persepsi masyarakat umum kepada dampak faktor-faktor tersebut baik terhadap kesehatan individu itu sendiri serta kesehatan lingkungan sekitar (Annisa, A.,dkk 2018).

2. Faktor Tidak Langsung

a. Pengetahuan

Hal ini sangatlah penting untuk dapat menjalankan tugas dalam kehidupan sehari-hari (Laksmi, S., 2019). Menurut K. M. Putri (2018), rendahnya kesadaran remaja putri tentang anemia

menjadi penyebab tingginya prevalensi anemia. Peluang remaja putri untuk mengalami anemia akan menurun seiring dengan meningkatnya kesadaran akan kondisi tersebut. Remaja putri rentan mengalami anemia jika tidak banyak mengetahui tentang kondisi tersebut (Adiyani et al., 2020).

b. Pendapatan Orang Tua

Kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk penghasilan orang tua. Remaja yang memiliki penghasilan orang tua di bawah UMR memiliki kemungkinan 3,385 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang pendapatannya di atas UMR. Hal tersebut berpengaruh pada menu yang disediakan oleh keluarga yaitu menu yang bergizi dan seimbang. Menu yang bergizi dan seimbang dapat memenuhi asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga remaja kemungkinan tidak berisiko terkena anemia (Indrawatiningsih et al., 2021).

C. Pengetahuan Gizi

1. Defenisi Pengetahuan Gizi

Berdasarkan Kemendikbud, pengetahuan merupakan hal yang dipahami atau proses yang dilalui seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang serupa dengan pengetahuan yang dimiliki oleh seorang pionir, atau pengetahuan yang kita pahami tentang suatu subjek tertentu, seperti persekolahan. Selain itu, salah satu bentuk pengetahuan yang dapat digambarkan sebagai suatu bentuk pengalaman adalah jugular bit (Ridwan et al., 2021).

Menurut (Pantaleon, 2019) Makanan dan zat gizinya, sumbernya, makanan yang aman dikonsumsi untuk mencegah penyakit, cara mengolah makanan dengan tepat agar zat gizinya tetap terjaga, serta cara menjalani pola hidup sehat, semuanya dianggap sebagai aspek pengetahuan gizi.

D. Kebiasaan Sarapan

1. Pengertian Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan rutinitas makan pagi yang teratur dan diperlukan untuk menyediakan tenaga bagi tubuh agar dapat menjalankan tugas sehari-hari dengan seefisien mungkin. Karena dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas sekolah, hal ini sangat penting terutama bagi anak usia sekolah (Wiarto, 2013) dalam (Basuki, 2019).

Dalam (Basuki, 2019) Astuti dan Farida (2012) menyatakan bahwa kerutinan sarapan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu jarang (1 sampai 2 kali seminggu), kadang-kadang (3 sampai 4 kali seminggu), dan selalu (5 sampai 7 kali seminggu). Karena banyaknya kesalahpahaman masyarakat tentang sarapan, banyak orang dewasa, remaja, dan anak sekolah yang masih melewatkannya. Mereka beranggapan bahwa makan sepotong kecil kue atau sekadar minum kopi, teh, atau air putih saat jam istirahat sekolah sudah termasuk sarapan, begitu pula dengan makan pada pukul 10 pagi. Banyak pula masyarakat yang belum menyadari pentingnya sarapan (Hardiansyah, 2014) dalam (Basuki, 2019).

Sarapan yang sehat akan memberi tenaga dan gizi yang dibutuhkan untuk melakukan semua tugas harian, seperti belajar, bermain, dan bersekolah. Anak sekolah yang melewatkan sarapan cenderung kurang bersemangat, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar di kelas (Dwijayanti et al., 2019) Komposisi kebiasaan sarapan juga harus diperhatikan, karena komposisi sarapan yang tidak tepat dapat menyebabkan masalah kesehatan (Munawaroh et al., 2020).

2. Manfaat Sarapan

Sarapan membantu menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkan perhatian saat belajar. Sarapan meningkatkan asupan makanan dan kualitas umum anak, klaim Lani (2017). Menurut sebuah penelitian, tidak sarapan dapat menyebabkan konsumsi yang tidak mencukupi. Sarapan dapat menyediakan nutrisi dan energi yang dibutuhkan tubuh, terutama karbohidrat yang dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan kadar gula darah.

Kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi lebih baik dan meningkatkan produktivitas ditingkatkan dengan memiliki kadar gula darah yang normal (Al-Faida, 2021).

Sarapan pagi khususnya membantu menjaga aktivitas mental. menjelaskan, sarapan pagi dapat meningkatkan kadar gula darah yang pada gilirannya meningkatkan konsentrasi belajar sehingga anak-anak dapat memperoleh manfaat dari sarapan pagi dalam dua cara. Sarapan pagi juga penting untuk fungsi fisiologis tubuh. Sarapan pagi berperan penting dalam menyediakan nutrisi penting bagi tubuh, termasuk protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Beberapa manfaat sarapan pagi bagi anak menurut Katie Adolphus (dalam Zhafirah, 2018) adalah sebagai berikut:

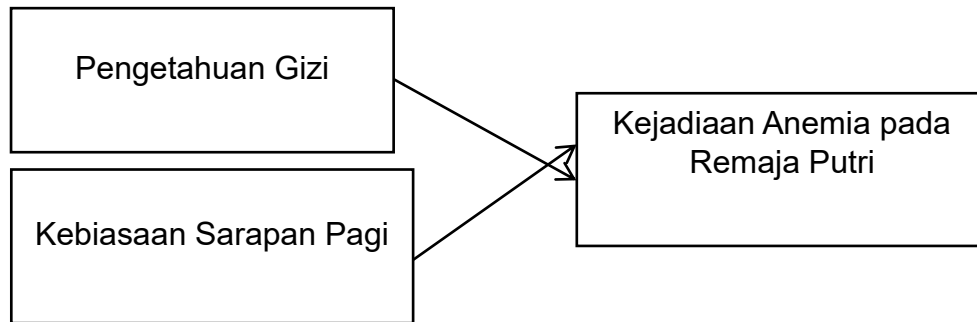
- a. Anak-anak dan remaja yang sarapan pagi setiap hari dapat menurunkan risiko kelebihan berat badan.
- b. Sarapan pagi dapat meningkatkan fungsi kognitif anak, terutama pada area memori dan perhatian.
- c. Memperhatikan dengan lebih saksama setelah sarapan pagi dapat meningkatkan perilaku selama perkuliahan.
- d. Sarapan pagi memberikan dampak yang baik terhadap perilaku, fungsi kognitif, dan prestasi akademik anak.
- e. Dengan sarapan pagi, indeks massa tubuh (BMI) yang sehat dapat terjaga.

3. Hal-hal yang Mempengaruhi Tidak Sarapan pada Remaja

Usia, jenis gender, kecakapan tentang kesehatan dan gizi, ketersediaan sarapan di rumah, jarak rumah ke sekolah, jumlah uang saku, kebiasaan membeli jajanan yang hanya memuaskan perut, kebiasaan membawa bekal dari rumah, selalu menjaga berat badan, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, dan penghasilan orang tua merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan seorang remaja. Faktor faktor yang dapat mempengaruhi remaja terkhusus remaja putri adalah pada saat berangkat sekolah sering terburu buru, pada pagi hari tidak tersedia makanan di rumah dikarenakan ibu

sibuk bekerja, dan paling sering terjadi remaja putri suka menunda nunda waktusarapan sampai waktu istirahat sekolah tiba, selain itu suka mengkonsumsi jajanan yang ada disekolah. Hal ini disebabkan karena remaja putri menganggap bahwa sarapan tidak penting (Nur, 2021).

E. Kerangka Konsep



Keterangan

Variabel Terikat (Dependent) = Remaja Putri yang mengalami anemia

Variabel bebas (Independent) = Pengetahuan Nutrisi serta Kebiasaan Sarapan pagi

F. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Skala
Kejadian Anemia	Keadaan di mana kandungan hemoglobin (Hb) darah seseorang, sebagaimana ditentukan oleh instrumen Easy Touch GCHb, lebih rendah dari biasanya. Dengan kategori: Anemia: lebih rendah 12 g/dL Tidak anemia: lebih besar sama dengan 12 g/dL (Kemenkes RI, 2017)	Ordinal
Kebiasaan Sarapan Pagi	Menggambarkan pemilihan makanan pada remaja putri, waktu dan jenis-jenis makanan, yang diukur dengan menggunakan kuesioner dan dikategorikan menjadi (Zein Berliana, 2023) : a. Baik > 6 b. Tidak baik ≤ 6	Ordinal
Pengetahuan Gizi	Seluruh pengetahuan responden tentang pangan, nutrisi, dan sumber pangan bernutrisi. Dengan 3 kategori Baik >70%= >14 Tidak baik ≤70%= ≤14 (Khosman, 2021)	Ordinal

G. Hipotesis

Ha₁: Terdapat hubungan antara kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua dengan pengetahuan gizi mereka.

Ha₂: Rutinitas Sarapan dan Frekuensi Anemia pada Remaja Putri di SMP Istiqlal Delitua Berhubungan.

Ho₁: Kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua tidak berhubungan dengan pengetahuan gizi.

Ho₂: Kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua tidak berhubungan dengan kebiasaan sarapan.