

# **PERBEDAAN JENIS KELAMIN, PENDIDIKAN IBU, PEKERJAAN IBU DAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA**

**Sri Kubillawati<sup>1</sup>, Diah Warastuti<sup>2</sup>**

1. Program Studi D-III Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur
2. Program Studi D-III Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

Email: diahcary@yahoo.co.id

## **ABSTRAK**

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi salah satunya adalah defisiensi zat besi, dapat mengenai semua kelompok status sosial-ekonomi, terutama yang berstatus sosial-ekonomi rendah. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak pada perkembangan fisik, psikis, perilaku dan etos kerja seseorang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, yaitu peningkatan status gizi masyarakat. Suatu status gizi yang baik akan mempengaruhi status kesehatan dan prestasi belajar seseorang. Penelitian ini adalah penelitian *survey* analitik dengan pendekatan kuantitatif, dan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara jenis kelamin, pendidikan ibu, Pekerjaan ibu, dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja di MAN 3 Bogor. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X MAN 3 Bogor yang berjumlah 315 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 68 sampel, dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, uji yang dipakai adalah uji kai kuadrat (*chi square*). Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Maret 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara jenis kelamin, pendidikan ibu dan pekerjaan ibu dengan kejadian anemia pada remaja, tetapi ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia dengan *p value* 0,002. Untuk mengurangi angka kejadian anemia pada remaja, diharapkan remaja selalu membiasakan diri untuk melakukan sarapan sebelum melakukan aktifitas, meningkatkan pengetahuan tentang anemia, dan pihak sekolah diharapkan dapat menjalin kerjasama dengan instansi kesehatan setempat seperti Puskesmas agar dapat memberikan penyuluhan kesehatan secara berkala terutama tentang bahaya anemia pada remaja, karena jika terjadi anemia pada remaja akan sangat berpengaruh pada kehidupan remaja selanjutnya, terutama remaja perempuan yang harus mengalami menstruasi di setiap bulannya dan persiapan untuk menjadi seorang ibu di masa yang akan datang

Kata Kunci : Anemia, Remaja

## ***THE DIFFERENCE OF GENDER, MOTHER'S EDUCATION, MOTHER'S JOB, AND THE HABITS OF BREAKFAST ON INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENCE***

### **ABSTRACT**

*Adolescents are one of the groups prone to nutritional problems, one of which is iron deficiency, can affect all groups of socio-economic status, especially those with a low economic-sausage status. Nutritional problems are a serious public health problem because they have an impact on one's physical, psychological, behavior and work ethic. One of the efforts made to improve the quality of human resources, namely improving the nutritional status of the community. A good nutritional status will affect a person's health status and learning achievement. this research is analytic survey research with quantitative approach, and uses cross sectional design. This study aims to determine the effect of gender, maternal education, maternal occupation, and breakfast habits on the incidence of anemia in adolescents in MAN 3 Bogor. The population in this study were all students of class X MAN 3 Bogor which amounted to 315 people. The sample used was 68 samples, using accidental sampling technique, the test used was the kai squared test (chi square). The results showed that*

*there was no significant relationship between sex, maternal education and the work of mothers with the incidence of anemia in adolescents, but there was a significant relationship between breakfast habits and the incidence of anemia with p value 0.002. To reduce the incidence of anemia in adolescents, teenagers are expected to always get used to having breakfast before doing activities, increasing knowledge about anemia, and the school is expected to establish cooperation with local health agencies such as Puskesmas to be able to provide health education on a regular basis especially about the dangers of anemia in adolescents, because if there is anemia in adolescents it will be very influential in the lives of later adolescents, especially young women who have to experience menstruation every month and prepare to become a mother in the future*

*Keywords : Anemia, Adolescents*

## **PENDAHULUAN**

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi salah satunya adalah defisiensi zat besi, dapat mengenai semua kelompok status sosial-ekonomi, terutama yang berstatus sosial-ekonomi rendah. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak pada perkembangan fisik, psikis, perilaku dan etos kerja seseorang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, yaitu peningkatan status gizi masyarakat. Suatu status gizi yang baik akan mempengaruhi status kesehatan dan prestasi belajar seseorang. Masalah gizi perlu perhatian yang lebih khusus untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.<sup>1</sup>

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, 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: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, 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%.<sup>2</sup>

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 20%.<sup>3</sup>. Tingkat pendidikan keluarga biasanya pendidikan ibu mempengaruhi status kesehatan keluarga untuk mencapai status kesehatan keluarga sehat secara optimal. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal diharapkan semakin tinggi pula tingkat pendidikan kesehatannya, karena tingkat pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap faktor perilaku kesehatan. Pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan bila sakit dan sebagainya<sup>4</sup>.

Orang tua (ibu) yang berpendidikan tinggi akan lebih memperhatikan pola makan anaknya dikarenakan mereka mengetahui asupan nutrisi yang diperlukan oleh anaknya. Faktor pendidikan dapat mempengaruhi status anemia seseorang sehubungan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan informasi tentang gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan lebih rendah. Pilihan konsumsi makanan seseorang selain dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, juga dipengaruhi oleh wilayah seseorang tinggal dalam hal ketersediaan pangan<sup>5</sup>.

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia<sup>6</sup>.

Sarapan memberi kontribusi besar kepada energi harian dan asupan nutrisi. Sarapan menyediakan 16% dari asupan energi harian anak-anak Selandia Baru, sekitar sepertiga dari kalsium, besi, tiamin, riboflavin dan asupan folat, dan seperlima asupan seng. Anak-anak yang melewatkan sarapan pagi memiliki asupan gizi secara signifikan lebih buruk setiap hari, termasuk asupan yang tinggi lemak total, dan asupan makanan rendah serat dan zat gizi mikro daripada mereka yang sarapan. Anak-anak kelaparan mungkin kekurangan energi dan motivasi untuk terlibat dalam kegiatan kelas, sementara kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro telah terbukti berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial, dan mengurangi fungsi kognitif<sup>7</sup>.

Secara teori perbedaan jenis kelamin akan berpengaruh secara bermakna, terhadap kejadian anemia pada remaja. Sebagaimana diketahui terdapat perbedaan-perbedaan secara fisik maupun hormonal pada remaja. Pada remaja perempuan, kebutuhan besi lebih tinggi daripada remaja laki-laki karena kehilangan zat besi terbanyak terjadi pada saat pengeluaran darah menstruasi yang harus segera diganti. Remaja laki-laki lebih banyak memerlukan energi untuk aktivitas fisik yang lebih banyak. Laki-laki mempunyai risiko anemia sebesar 0,6 kali dibanding dengan perempuan<sup>5</sup>.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja di MAN 3 Bogor tahun 2018

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan kuantitatif, dan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara jenis kelamin, pendidikan ibu, Pekerjaan ibu, dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja di MAN 3 Bogor. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X MAN 3 Bogor yang berjumlah 315 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik *accidental sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 68 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekwensi Perbedaan Antara Jenis Kelamin, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu, dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja di MAN 3 Bogor**

Variabel Dependen	n	Persentase (%)
Anemia Pada Remaja		
Anemia	31	45,6
Tidak Anemia	37	54,4
Jenis Kelamin		
Perempuan	45	66,2

Variabel Dependen	n	Persentase (%)
Laki-laki	23	33,8
Pendidikan Ibu		
Rendah	37	54,4
Tinggi	31	45,6
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	14	20,6
Tidak Bekerja	54	79,4
Kebiasaan Sarapan		
Tidak	27	39,7
Ya	41	60,3

Berdasarkan Tabel 5.1 terlihat bahwa remaja yang mengalami anemia (45,6%), dan remaja yang tidak mengalami anemia (54,4%), remaja perempuan (66,2%), dan remaja laki-laki (33,8%), remaja yang memiliki ibu dengan pendidikan rendah (54,4%), remaja yang memiliki ibu dengan pendidikan tinggi (45,6%), remaja yang memiliki ibu yang bekerja (20,6%), remaja yang memiliki ibu tidak bekerja (79,4%), remaja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan (39,7%), remaja yang memiliki kebiasaan sarapan (60,3%).

**Tabel 2. Hubungan Antara Jenis Kelamin, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu, dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja di MAN 3 Bogor**

Variabel	Anemia		Tidak Anemia		Total		OR (CI 95%)	P Value
	n	%	n	%	n	%		
Jenis Kelamin								
Perempuan	22	48,9	23	51,1	45	10	1,488	0,612
Laki-laki	9	39,1	14	60,9	23	10	(0,536 – 4,131)	
Pendidikan Ibu								
Rendah	15	40,5	22	59,5	37	10	0,639	0,504
Tinggi	16	51,6	15	48,4	31	10	(0,528 – 3,655)	
Pekerjaan Ibu								
Bekerja	9	63,4	5	35,7	14	10	2,618	0,202
Tidak Bekerja	22	40,7	32	59,3	54	10	(0,773 – 8,873)	
Kebiasaan Sarapan								
Tidak	19	70,4	8	29,6	27	10	5,740	0,002
Ya	12	29,3	29	70,7	41	10	(1,978 – 16,655)	

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa remaja perempuan mempunyai persentase lebih tinggi untuk mengalami anemia yaitu sebanyak 48,9 %, sedangkan remaja laki-laki hanya ada sebanyak 39,1 %. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p value* = 0,612 artinya secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian anemia pada remaja.

Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Parmaesih<sup>6</sup>, yang menyatakan bahwa remaja laki-laki kurang beresiko menderita anemia

dibandingkan dengan remaja perempuan, karena perempuan mengalami periode menstruasi di mana kehilangan zat besi sekitar 0,8 mg/hari.

Remaja dengan ibu berpendidikan rendah yang mengalami anemia sebanyak 40,5 dan remaja yang memiliki ibu berpendidikan tinggi yang mengalami anemia sebanyak 51,6 %, Hasil uji statistik menunjukkan bahwa  $p \text{ value} = 0,504$  artinya secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja.

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Gunatmaningsih (2007) yang menyatakan ada hubungan bermakna antara pendidikan ibu dengan kejadian anemia<sup>23</sup>. Hal ini juga tidak sesuai dengan Bapelkes (2004), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan keluarga terutama pendidikan ibu mempengaruhi status kesehatan keluarga untuk mencapai status kesehatan keluarga sehat secara optimal. Serta tidak sesuai juga dengan Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan formal diharapkan semakin tinggi pula tingkat pendidikan kesehatannya, karena tingkat pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap faktor kesehatan<sup>4</sup>

Dari variabel pekerjaan ibu didapatkan bahwa remaja yang memiliki ibu bekerja yang mengalami anemia memiliki persentase lebih tinggi yaitu sebanyak 63,4% sedangkan remaja yang memiliki ibu tidak bekerja yang mengalami anemia sebanyak 40,7 %. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa  $p \text{ value} = 0,202$  artinya secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan kejadian anemia pada remaja.

Hal ini sebanding dengan penelitian Arsiyanti (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pekerjaan ibu dengan kejadian anemia<sup>24</sup>. Tetapi hal tersebut tidak sebanding dengan pernyataan Ryadi (2006) yang menyatakan bahwa para ibu yang menjadi pimpinan keluarga di rumah masih disibukkan dengan pekerjaan sehingga menyulitkan dalam menyediakan waktu untuk memilih bahan makanan yang sehat bagi anggota keluarganya<sup>17</sup>.

Sedangkan berdasarkan kebiasaan sarapan, remaja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki persentase lebih tinggi untuk mengalami anemia yaitu sebanyak 70,4 %, sedangkan remaja yang memiliki kebiasaan sarapan yang mengalami anemia hanya ada sebanyak 29,37 %. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa  $p \text{ value} = 0,002$  artinya secara statistik ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja. Hasil analisis diperoleh nilai  $OR = 5,740$  artinya remaja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan berpeluang mengalami anemia 5,740 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang memiliki kebiasaan sarapan.

Hal ini sesuai dengan Abikusno (2007) yang menyatakan bahwa otak memerlukan glukosa untuk dapat bekerja dengan baik. Satu-satunya sumber energi yang siap dipakai pada pagi hari terutama berasal dari makanan sarapan pagi<sup>18</sup>. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Tandirerung (2013) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia<sup>21</sup>.

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik, kebiasaan sarapan membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Seseorang yang tidak sarapan memiliki risiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain lemah, keluar keringat

dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Bagi anak sekolah kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya pretasi belajar<sup>20</sup>.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis univariat, jumlah terbanyak adalah remaja yang tidak mengalami anemia, jenis kelamin terbanyak adalah remaja perempuan, Pendidikan ibu terbanyak adalah remaja yang memiliki ibu dengan pendidikan rendah. Pekerjaan ibu , jumlah terbanyak adalah ibu yang tidak bekerja, dan kebiasaan sarapan jumlah terbanyak adalah remaja yang memiliki kebiasaan sarapan.
2. Hasil analisis bivariat didapatkan dari 4 variabel yang diteliti terdapat tiga variabel (jenis kelamin, pendidikan ibu, dan pekerjaan ibu) yang tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan angka kejadian anemia pada remaja. Sedangkan variabel kebiasaan sarapan mempunyai hubungan bermakna dengan angka kejadian anemia pada remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Akhmadi. 2008. Masalah Kekurangan Zat Besi
2. Burner, 2012, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.
3. WHO, 2001. Iron Deficiency Anemia Assessment , Prevention and Control. A guide for Programe manager
4. Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
5. Parmaesih, 2005 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja, *ejournal.litbang.depkes.go.id > Home > Vol 33, No 4 Des (2005)*
6. Umami Kalsum & Raden Halim, 2016, Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
7. Ni Mhurchu. 2010. Effects of a free schoolbreakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *BioMed Central Public Health*.
8. Handayani, Andi Sulistyono Haribowo, 2008. Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi, Salemba Medika 2008
9. Biesalski HK, JG Erhardt. 2007. Diagnosis of nutritional anemia – laboratory assessment of iron status. Dalam *Nutritional Anemia*, Edited by Klaus Kraemer & Michael B. Zimmermann. Switzerland : Sight and Life Press
10. Sitompul, 2014. Buku pintar ibu dan anak, Tehnik Rahasia Ibu menangani Penyakit Anak Sehari-hari Tanpa Harus Membawanya ke Dokter. Penerbit Arena Kids
11. Hartono, 2006. Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit, Edisi 2, Penerbit Buku Kedokteran EGC
12. Makhfudli, 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas, Teori dan Praktik dalam Keperawatan, Penerbit : Salemba Medika
13. IDAI, 2013, Kesehatan Remaja Indonesia
14. Madolan, 2016 Anemia pada remaja dan cara mengatasinya, Mitra Kesehatan Masyarakat
15. Andriani, M & Wirjatmaji, B. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
16. Akabas SR, KR Dolins. 2005. Micronutrient requirements of physically active women: what can we learn from iron?. *The Journal Of Nutrition*;81(suppl):1246S–51S [5 April 2008]
17. Ryadi, 2006. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Penerbit CV ANDI Offset, Yogyakarta
18. Abikusno, 2007. Healthy Food For Healthy People, Memilih dan Menentukan Makanan terbaik untuk hidup Lebih sehat. PT Elex Media Komputindo Jakarta
19. Andhika, 2010. Aktivasi Otak tengah, , Penerbit : Puspa Populer

20. Departemen kesehatan RI 2005. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta (ID): Departemen Kesehatan RI, Direktorat enderal Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat
21. Tandirerung , 2013. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid Sd Negeri 3 Manado. Jurnal
22. Sari, 2013. Kebiasaan Sarapan pada Remaja Siswi Sekolah Menengah Kejuruan di Bogor.
23. Gunatmaningsih, 2007. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2007
24. Arsiyanti 2014, Meneliti tentang Faktor Resiko Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto
25. Hastono, S.P, 2007. Analisis Data Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia