Indonesian Journal of Health Science
Volume 5 No.4, 2025

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, KONSUMSI FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RESIKO ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 KENDARI

Suhadi, Renni Meliahsari, Muslimah

muslimahema17@gmail.com , ***Universitas Halu Oleo***

Abstract
Anemia is a nutritional problem that is still widely found throughout the world, especially in Indonesia. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, fast food consumption and physical activity with the incidence of anemia among female adolescents at SMAN 9 Kendari. Using a quantitative method with a cross-sectional approach. This study involved all female adolescents in grades XI and XII at SMAN 9 Kendari totaling 358 students. The sample was determined using the Lemeshow formula, resulting in 76 female students and taken by Proportionate Stratified Random Sampling with inclusion and exclusion criteria. Data analysis was carried out using the chi-square test. The results of this study indicate that there is a relationship between breakfast habits and anemia in female adolescents (p-value = 0.000), fast food consumption with anemia in female adolescents (p-value = 0.000) and physical activity with anemia in female adolescents (p-value = 0.017). The conclusion of this study is that there is a relationship between breakfast habits, fast food consumption and physical activity with anemia in female adolescents at SMAN 9 Kendari. The researcher's advice for respondents is to always eat breakfast every morning, maintain a good diet by eating 3 times a day and 2 snacks, reduce drinks and fast food and consume nutritious food.
Keywords*: Anemia, Breakfast, Fast Food, Physical Activity*

Abstrak
Anemia merupakan permasalahan gizi yang masih banyak terdapat di seluruh dunia terutama di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia di kalangan remaja putri di SMAN 9 Kendari. Menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional.* Penelitian ini melibatkan seluruh remaja putri kelas XI dan XII di SMAN 9 Kendari berjumlah 358 siswi. Sampel ditentukan dengan rumus Lemeshow, menghasilkan 76 siswi dan diambil secara Proportionate Stratified Random Sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilkakukan dengan *uji chi-square.* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan anemia pada remaja putri (p-value = 0,000), konsumsi fast food dengan anemia pada remaja putri (p-value = 0,000) dan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri (p-value = 0,017). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri di SMAN 9 Kendari. Saran peneliti bagi responden adalah menjaga selalu sarapan setiap pagi, menjaga pola makan yang baik dengan makan 3 kali sehari dan 2 kali selingan, mengurangi minuman dan makanan fast food dan mengonsumsi makanan yang bergizi.
Kata Kunci: Anemia, Aktivitas Fisik, *Fast Food*, Sarapan

PENDAHULUAN

Anemia pada masa remaja merujuk pada kondisi dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada dibawah batas normal pada individu yang berada dalam rentang usia remaja, yaitu sekitar 10 – 19 tahun. Tahun 2021, World Health Organization (WHO) mendefinisikan anemia sebagai suatu kondisi tubuh seseorang yang memiliki jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari normal yaitu < 12 g/dL untuk remaja wanita dan <13 g/dL untuk laki-laki dewasa. Anemia merupakan permasalahan gizi yang masih banyak terdapat di seluruh dunia. Hal ini ditunjukkan dengan masuknya anemia ke dalam daftar Global Burden of Disease 2004 dengan jumlah penderita sebanyak 1.159 miliar orang di seluruh dunia (sekitar 25% dari jumlah penduduk dunia) (Haneke et al., 2020).

Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-80% dan sekitar 25-40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia. Menurut WHO (2018) angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Pada tahun 2019 prevalensi anemia global adalah 29,9% pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar

wanita berusia 15-49 tahun. WHO menargetkan pada tahun 2025 penurunan 50% kejadian anemia pada wanita usia produktif (WHO, 2019). Selain itu, diperkirakan bahwa di seluruh dunia 496 juta wanita tidak hamil mengalami anemia dan 32 juta wanita hamil mengalami anemia (WHO, 2020).

Secara global, anemia adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius sehinnga mempengaruhi 571 juta wanita di seluruh dunia. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2023 prevalensi anemia di dunia di perkirakan sebanyak 40% kasus anemia pada anak usia 6-59 bulan, 37% pada wanita hamil, 30% remaja putri di seluruh dunia yang mengalami anemia, hal ini paling umum terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Anemia juga meningkatkan infeksi dan kematian, merusak kemampuan kognitif dan juga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan yang buruk (Kemenkes RI, 2022) dalam (Yanis et al., 2023).

Di Indonesia prevalensi anemia pada perempuan usia produktif 15-49 tahun pada tahun 2019 didapatkan sebesar 31,2% dengan usia terbanyak yaitu 20-44 tahun. Prevalensi anemia di Indonesia menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun sebesar 22,7%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Data dari Depkes (2020) didapatkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 33,7%. Prevalensi anemia adalah sebesar 20,35% pada laki-laki, prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% (Riskesdas, 2021). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, prevalensi anemia pada remaja umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria 17% (Sihombing, et al., 2023) Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara dapat diketahui prevalensi anemia sebesar 10,5% tahun 2019. Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Kota Kendari, data anemia pada wanita usia subur di Kota Kendari pada tahun 2020 terdapat sebanyak 2567 kasus. Kemudian pada tahun 2021 prevalensi anemia pada wanita usia subur turun sebanyak 2029 kasus dan pada tahun 2022 bulan januari sampai bulan September tercatat sebanyak 947 kasus anemia. (Febriyanti et al., 2023).

Anemia akan membawa dampak yang buruk bagi kesehatan seorang remaja jika berlangsung secara terus menerus. Dampak jangka panjang anemia yaitu saat memasuki masa kehamilan dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi premature (Rahmati et al. 2020). Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber zat gizi yang dibutuhkan tubuh adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014; Nabilah et al., 2019). Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan kepada siswi SMA 9 Kendari pada 10 siswi terdapat 8 siswi mengalami gejala anemia seperti sering merasa letih, lelah, lesu, lunglai dan lalai (5L), sering merasakan pusing dan mata berkunang-kunang. Dan 7 dari 10 siswi tidak mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta 6 dari 10 siswi tidak paham tentang penyakit anemia. Siswi 4 dari 10 jarang melakukan aktivitas fisik, siswi 6 dari 10 memiliki aktivitas yang padat, serta 7 dari 10 siswi sering melewatkan sarapan dengan alasan terburu – buru, telat bangun, tidak ada waktu dan takut terlambat ke sekolah sehingga mengganti makan pagi menjadi makan siang dengan memilih makanan cepat saji (*fast food*) yang praktis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara hubungan kebiasaan sarapan pagi, konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik di SMAN 9 Kendari.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, konsumsi fast food, dan

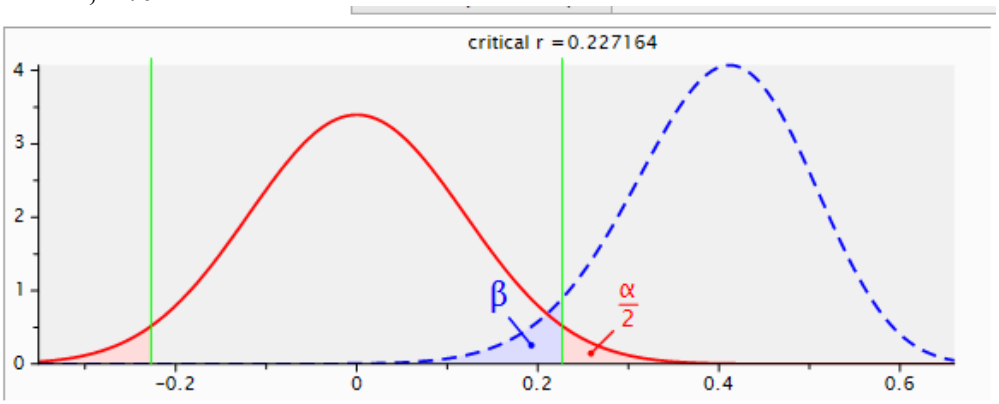
aktivitas fisik dengan risiko anemia pada remaja putri. Studi ini melibatkan total 358 remaja putri kelas XI dan XII di SMAN 9 Kendari. Ukuran sampel minimum awal ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan estimasi proporsi populasi, menghasilkan 76 responden. Namun, untuk memastikan kekuatan statistik (statistical power) yang memadai dalam mendeteksi hubungan yang signifikan antar variabel, dilakukan analisis daya (power analysis) menggunakan tingkat signifikansi (α) 0,05 dan kekuatan uji (power) 80% untuk mendeteksi effect size sedang. Hasilnya menunjukkan bahwa jumlah responden aktual (n=358) jauh melebihi jumlah minimum yang dibutuhkan, sehingga penelitian ini memiliki daya uji yang kuat dan mampu meminimalkan risiko kesalahan tipe II. Perhitungan Sampel dapat dilihat pada **rumus proporsi dari Lemeshow** berikut.

$$n = \frac{Z^2 \times P(1-P)}{d^2}$$

Substitusi nilai:

$$76 = \frac{(1{,}96)^2 \times 0{,}5(1-0{,}5)}{d^2} \Rightarrow 76 = \frac{3{,}8416 \times 0{,}25}{d^2} \Rightarrow 76 = \frac{0{,}9604}{d^2} \Rightarrow d^2 = \frac{0{,}9604}{76} \Rightarrow d^2 \approx 0{,}01263 \Rightarrow d \approx \sqrt{0{,}01263} \approx 0{,}1124$$

Tingkat kesalahan (margin of error) yang digunakan untuk mendapatkan 76 sampel dari 358 populasi adalah sekitar **11,24%**.



Gambar 1. Perhitungan Jumlah Sampel Presentatif

Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan memeriksa kadar hemoglobin (Hb) responden menggunakan alat hemometer digital Easy Touch. Alat ini memberikan hasil yang cepat dan akurat sehingga sangat cocok digunakan dalam pemeriksaan lapangan. Pemeriksaan Hb bertujuan untuk mengetahui status anemia pada remaja putri secara objektif. Informasi mengenai kebiasaan sarapan pagi diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner yang telah disusun secara sistematis. Kuesioner tersebut mencakup frekuensi, jenis makanan, serta waktu sarapan untuk menggambarkan pola makan pagi para responden.

Selain kebiasaan sarapan, konsumsi fast food juga menjadi variabel penting yang diteliti. Data mengenai frekuensi konsumsi fast food dikumpulkan menggunakan formulir Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Instrumen ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi seberapa sering dan dalam jumlah berapa remaja putri mengonsumsi makanan cepat saji. Status anemia diperiksa kembali untuk memastikan keakuratan data menggunakan alat GCHB sebagai pembanding alat ukur Hb. Sedangkan aktivitas fisik dinilai melalui kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang mengukur durasi, intensitas, dan jenis aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Data sekunder berupa jumlah total siswa diambil dari dokumen resmi sekolah, yaitu SMAN 9 Kendari, untuk menentukan sampel secara proporsional. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yakni analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk

menggambarkan distribusi dan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara kejadian anemia dengan variabel bebas seperti kebiasaan sarapan, konsumsi fast food, dan aktivitas fisik. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah chi-square, karena sesuai untuk data kategorik dan dapat menunjukkan hubungan signifikan antara dua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berikut adalah analisis distribusi responden di SMAN 9 Kendari berdasarkan berbagai faktor termasuk umur, kelas, kejadian anemia, kebiasaan sarapan pagi, dan aktivitas fisik

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Umur	15 tahun	21	27,6
	16 tahun	38	50
	17 tahun	16	21,1
	18 tahun	1	1,3
Kelas	XI	37	48,7
	XII	39	51,3
Kejadian Anemia	Anemia	28	36,8
	Tidak anemia	48	63,2
Kebiasaan sarapan pagi	Selalu	18	23,7
	Kadang-kadang	39	51,3
	Jarang	19	25
Konsumsi *fast food*	Sering	27	35,5
	Kadang-kadang	34	44,7
	Jarang	15	19,7
Aktivitas fisik	Tinggi	22	28,9
	Sedang	35	46,1
	Rendah	19	25
	Total	**76**	**100**

Sumber: Data primer diolah 2024

Umur atau usia pada manusia adalah lama waktu hidup seseorang sejak dilahirkan dan menjadi salah satu faktor penting dalam analisis karakteristik responden. Dalam penelitian ini, distribusi usia responden di SMAN 9 Kendari menunjukkan bahwa mayoritas berada pada usia 16 tahun, yaitu sebesar 50%. Sementara itu, jumlah responden yang paling sedikit adalah mereka yang berusia 18 tahun, hanya sebesar 1,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi sampel penelitian berada pada pertengahan masa remaja. Rentang usia ini penting karena berkaitan erat dengan perkembangan fisiologis, termasuk risiko terjadinya anemia.

Distribusi berdasarkan kelas juga dianalisis untuk melihat persebaran responden. Dari total 76 responden, sebanyak 37 siswi atau 48,7% berasal dari kelas XI. Sementara itu, 39 siswi atau 51,3% berasal dari kelas XII. Perbedaan jumlah yang tidak terlalu signifikan ini menunjukkan bahwa penyebaran sampel cukup merata antara kedua tingkatan kelas. Keseimbangan ini penting untuk menghindari bias hasil analisis berdasarkan tingkat pendidikan atau usia akademik.

Terkait kejadian anemia, sebanyak 36,8% responden dinyatakan mengalami anemia, sementara sisanya sebesar 63,2% tidak mengalami anemia. Dalam hal kebiasaan sarapan pagi, mayoritas responden mengaku hanya kadang-kadang sarapan, yaitu sebesar 51,3%. Ini

menunjukkan bahwa sarapan belum menjadi kebiasaan yang konsisten bagi sebagian besar siswi. Untuk konsumsi fast food, sebagian besar responden juga mengaku mengonsumsinya kadang-kadang, yaitu sebesar 44,7%. Aktivitas fisik responden sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 46,1%, yang menunjukkan tingkat aktivitas harian yang cukup aktif namun belum optimal.

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 9 Kendari

Variabel	Kejadian Anemia				Total Value		P
	Tidak anemia						
	n	%	n	%	n	%	
Kebiasaan Sarapan Pagi							
Selalu	3	16,7	15	83,3	18	100	**0,000**
Kadang-kadang	7	17,9	32	82,1	39	100	
Jarang	18	94,7	1	5,3	19	100	
Total	**28**	**36,8**	**48**	**63,2**	**76**	**100**	
Konsumsi *Fast Food*							
Sering	21	77,8	6	22,2	27	100	**0,000**
Kadang-kadang	7	20,6	27	79,4	34	100	
Jarang	0	0	15	15	15	100	
Total	**28**	**36,8**	**48**	**63,2**	**76**	**100**	
Aktivitas Fisik							
Tinggi	12	54,5	10	45,5	22	100	**0,017**
Sedang	7	20	28	80	35	100	
Rendah	9	47,4	10	52,6	19	100	
Total	**28**	**36,8**	**48**	**63,2**	**76**	**100**	

Sumber: Data primer diolah 2024

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan anemia pada siswi di SMAN 9 Kendari, dengan p-value 0,000 (p<0,05). Untuk konsumsi *fast food*, analisis chi-square menunjukkan p-value 0,000 (p<0,05), yang menandakan adanya hubungan signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian anemia pada siswi. Selain itu, hasil analisis chi-square terkait aktivitas fisik juga menunjukkan p-value 0,017 (p<0,05), yang menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan anemia.

Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 9 Kendari

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 (Basuki, 2019). Dalam penelitian ini dari 76 responden (100%) terdapat kebiasaan sarapan pagi kategori selalu dari 18 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 3 responden (16,7%) dan yang tidak mengalami anemia 15 responden (83,3%). Untuk kebiasaan sarapan pagi kategori kadang-kadang dari 39 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 7 responden (17,9%) dan yang tidak anemia sebanyak 32 responden (82,1%). Sedangkan untuk kebiasaan sarapan pagi kategori jarang dari 19 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 18 responden (94,7%) dan yang tidak mengalami anemia terdapat 1 responden (5,3%). Berdasarkan hasil analisis uji statistik chi square menunjukkan bahwa p=0,000 (p<0,05) artinya

terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kendari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulwaningtyas (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 1 Cikampek. Penelitian Arisnawati (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Afritayeni (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 20 Pekanbaru.

Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 9 Kendari

Fast food banyak di gemari kalangan remaja dikarenakan mudah didapatkan dan praktis. Hal ini sejalan dengan teori (Daulay & Purwati, 2020) yang menyatakan bahwa *fast food* disukai karena kepraktisannya dari waktu dan rasanya dengan harga yang terjangkau. Ini semua terkait dengan gaya hidup yang mengarah pada modernitas. Disadari atau tidak, perkembangan zaman akan merubah gaya hidup *(lifestyle*), pola hidup (*life term*) dan kebutuhan (needs). Dalam penelitian ini dari 76 responden (100%) terdapat konsumsi *fast food* kategori sering dari 27 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 21 responden (77,8%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 6 responden (22,2%). Untuk konsumsi *fast food* kategori kadang-kadang dari 34 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 7 responden (20,6%) dan yang tidak mengalami anemia terdapat 27 responden (79,4%). Sedangkan konsumsi *fast food* kategori jarang dari 15 responden (100%) yang mengalami anemia yaitu 0 responden (0%) dan yang tidak mengalami anemia terdapat 15 responden (100%). Berdasarkan hasil analisis uji statistik chi square menunjukkan bahwa p=0,000 (p<0,05) artinya terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kendari. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Sulistyoningtyas (2018), yang menunjukkan bahwa sebanyak 54,8% remaja yang sering mengonsumsi 40 makanan cepat saji memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang menjaga pola makan mereka.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Kendari

World Health Organization (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2020). Kemenkes mendefinisikan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan oleh kerja otot rangka serta meningkatkan pengeluaran energi dan tenaga (Kemenkes, 2019). Dalam penelitian ini dari 76 responden (100%) terdapat aktivitas fisik kategori tinggi dari 22 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 12 responden (54,5%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 10 responden (45,5%). Untuk aktivitas fisik kategori sedang dari 35 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 7 responden (20%) dan yang tidak mengalami anemia terdapat 28 responden (80%). Sedangkan untuk aktivitas fisik kategori rendah dari 19 responden (100%) yang mengalami anemia sebanyak 9 responden (47,4%) dan yang tidak mengalami anemia terdapat 10 responden (52,6%). Berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan bahwa p-value=0,017 (p-value <0,05) sehingga Ho ditolak dan H1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kendari. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati, Nurul Indah (2020) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banjarmasin tahun 2020 yang menyatakan aktivitas fisik berat akan mempengaruhi kadar hemoglobin dalam batasnormal atau lebih karena aktivisik fisik berat merupakan penyebab metabolisme sel tubuh meningkat sehingga metabolisme besi dalam tubuh meningkat serta dapat menyebabkan kadar

hemoglobin dalam normal atau lebih.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 9 Kendari, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi, konsumsi fast food, dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja yang jarang sarapan memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan mereka yang rutin sarapan. Konsumsi fast food yang tinggi juga berkorelasi dengan meningkatnya prevalensi anemia, sementara mereka yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji menunjukkan angka anemia yang lebih rendah. Selain itu, aktivitas fisik juga memengaruhi kejadian anemia, di mana remaja dengan aktivitas fisik sedang cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih baik dibandingkan mereka yang beraktivitas fisik rendah atau terlalu tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat, termasuk pola makan teratur dan bergizi serta aktivitas fisik yang seimbang, berperan penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Temuan ini mendukung pentingnya edukasi gizi dan kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah dan keluarga sebagai upaya preventif terhadap anemia.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar remaja putri membiasakan diri untuk selalu sarapan setiap pagi dengan menu yang bergizi seimbang guna menunjang kebutuhan energi dan mencegah risiko anemia. Selain itu, penting untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang umumnya rendah zat besi dan tinggi lemak jenuh, serta menggantinya dengan makanan sehat yang kaya zat besi, vitamin C, dan asam folat. Remaja juga dianjurkan untuk menjaga pola makan yang baik dengan makan utama tiga kali sehari dan dua kali selingan. Di sisi lain, aktivitas fisik yang cukup dan teratur perlu dipertahankan agar metabolisme tubuh tetap optimal dan mendukung sirkulasi darah yang sehat. Sekolah dan pihak keluarga diharapkan memberikan dukungan melalui edukasi kesehatan dan penyediaan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Pemerintah daerah juga dapat berperan dengan memperkuat program kesehatan remaja dan distribusi tablet tambah darah secara merata serta pengawasan konsumsi hariannya di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Afritayeni. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 20 Pekanbaru. Jurnal Kesehatan, 10(2), 112–119.

Arisnawati. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bangkalan. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 6(1), 32–38.

Basuki, R. (2019). Gizi Seimbang Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja. Media Gizi Indonesia, 12(1), 45–50.

Daulay, M., & Purwati, K. (2020). Hubungan Penggunaan Kb Suntik Depo Provera 3 Bulan Terhadap Kadar Hb Pada Wus Wanita Usia Subur Di Bpm (Bidan Praktek Mandiri) Nuni Nuraeni Kelurahan Padasuka Ciomas Kabupaten Bogor. Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, 9(2), 80–87.

Febriyanti, F., Zainuddin, A., Lisnawaty, L., & Pardawati, P. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2023. Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 2(3), 58–68.

Fitriani, K. (2014). Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian Anemia Dan Nilai Praktik Pada Siswi Kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. E-Journal Boga, 3(1), 46–53.

Haneke, K., Rahmawati, A., Khoirunnisa, H., Rahmawati, A., & Martaningsih, E. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Di Puskesmas Pakualaman

Kota Yogyakarta Tahun 2019. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Kementrian Kesehatan RI. (2019). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.

Nabilah, R., Damayanti, T., & Wibowo, L. (2019). Asupan Zat Gizi Dan Kejadian Anemia Pada Remaja. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, 7(2), 98–105.

Nurhayati, N. I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Banjarmasin Tahun 2020. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(1), 1–6.

Rahmati, S., Azami, M., Badfar, G., Parizad, N., & Sayehmiri, K. (2020). The Relationship Between Maternal Anemia During Pregnancy With Preterm Birth: A Systematic Review And Meta-Analysis. The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 33(15), 2679–2689.

Riskesdas. (2021). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.

Sihombing, Y. T., Banjarnahor, J., Anggriawan, A., Batubara, N. A., Astuti, N., & Manalu, N. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan. JONS: Journal of Nursing, 1(01), 15–19.

Sulistyoningtyas, H. (2018). Pola Konsumsi Fast Food Dan Risiko Anemia Pada Remaja. Jurnal Gizi Indonesia, 5(1), 40–46.

Ulwaningtyas, R. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Anemia Pada Remaja Di SMAN 1 Cikampek. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 7(2), 109–116.

World Health Organization. (2018). Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, and Control.

World Health Organization. (2019). Anemia in Women and Children. The Global Health Observatory. Explore A World Of Health Data.

World Health Organization. (2020). Physical Activity. Retrieved November 23, 2021.

World Health Organization. (2023). Anaemia Prevalence Estimates 2023. Geneva: World Health Organization.

Yanis, H., Apriyanti, F., & Hastuty, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Perhentia Raja Tahun 2022. Evidence Midwifery Journal, 2(4), 25–34.

Yulianti, R., & Sari, D. (2021). Pengaruh Fast Food Terhadap Kesehatan Remaja. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 9(3), 145–153.

Zulfikar, M., & Rahayu, N. (2020). Edukasi Gizi Dan Perilaku Sarapan Pagi Siswa. Jurnal Promkes, 8(2), 120–127.