

## HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI TABLET FE DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MTSN BARITO UTARA

Raudhatul Hasanah<sup>1</sup>, Susanti Suhartati<sup>2</sup>, Hairiana Kusvitasari<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>) Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

(<sup>2</sup>) Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Artikel history :

Submitted : 2023-11-11

Accepted : 2025-06-23

Publish : 2025-06-30

#### Kata kunci :

Anemia, IMT, Remaja Putri, Sarapan, Tablet Fe

#### Keywords:

Anemia, BMI, Adolescent Girls, Breakfast, Fe Tablets

### ABSTRAK

Menurut WHO, prevalensi anemia di dunia berkisar pada 40-80%. *Global Accelerated Action for the Health of Adolescent* menyatakan jumlah kejadian anemia yang tertinggi di Asia Tenggara dengan 1179 per 100.000 remaja. Remaja putri yang mengalami anemia memiliki kulit yang terlihat pucat dan mudah merasa lelah dan status gizi buruk. Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya kesalahan dalam konsumsi zat besi serta kebiasaan sarapan. Tujuan penelitian untuk menganalisis IMT, kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan di MTsN Barito Utara dengan *Case Control Design*. Populasi adalah remaja putri kelas VII di sekolah MTsN Barito Utara sebanyak 187 siswa. Perbandingan case dan kontrol 1:2 dengan teknik pengambilan sampel kelompok kasus *total sampling* sebanyak 13 siswa dan kelompok kontrol dengan *Simple Random Sampling* sebanyak 26 siswa. Analisis yang digunakan uji *Chi-Square* dan *fisher exact test*. Siswi yang memiliki IMT normal sebanyak 25 orang (64,1%), IMT kurus 14 orang (35,9%), siswi yang tidak biasa sarapan sebanyak 4 orang (10,3%) dan siswi yang biasa melakukan sarapan sebanyak 35 orang (89,7%). Siswi yang biasa mengkonsumsi tablet Fe ada 34 orang (87,2%) dan yang tidak sebanyak 5 orang (12,8%). Siswi yang mengalami anemia sebanyak 13 orang (33,3%) dan tidak mengalami anemia 26 orang (66,7%). *Chie square* IMT p value 0,000 anemia p value 0,009, kebiasaan konsumsi tablet fe p value 0,002. Ada hubungan antara IMT, kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia remaja putri.

### ABSTRACT

According to WHO, the prevalence of anemia in the world ranges from 40-80%. *Global Accelerated Action for the Health of Adolescent* states that the highest incidence of anemia is in Southeast Asia with 1179 per 100,000 adolescents. Adolescent girls who experience anemia have pale skin and easily feel tired and poor nutritional status. Factors that cause high rates of anemia in adolescents include low errors in iron consumption and breakfast habits. The purpose of the study was to analyze BMI, breakfast habits and Fe tablet consumption habits with the incidence of anemia in adolescent girls. This study was conducted at MTsN Barito Utara with *Case Control Design*. The population was 187 female adolescents in grade VII at MTsN Barito Utara. The case and control ratio was 1:2 with a total sampling technique of 13 students for the case group and 26 students for the control group with *Simple Random Sampling*. The analysis used the *Chi-Square* test and *fisher exact test*. There were 25 female students with normal BMI (64.1%), 14 thin BMI (35.9%), 4 female students who did not usually eat breakfast (10.3%) and 35 female students who usually did breakfast (89.7%). There were 34 female students who usually consumed Fe tablets (87.2%) and 5 female students who did not (12.8%). There were 13 female students with anemia (33.3%) and 26 female students who did not (66.7%). *Chie square* BMI p value 0.000 anemia p value 0.009, Fe tablet consumption habit p value 0.002. There is a relationship between BMI, breakfast habits and Fe tablet consumption habits with the incidence of anemia in adolescent girls.

#### ✉ Corresponding Author:

Raudhatul Hasanah

Universitas Sari Mulia ,Banjarmasin,Indoneisa

Telp 082251977627

Email: raudahh740@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan bahwa usia 15-24 tahun merupakan kelompok remaja (WHO, 2018). Pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, mental dan meningkatnya kebutuhan makanan bergizi terjadi pada masa remaja (Apriyanti et al., 2022). Pada remaja putri masa pertumbuhan, pemenuhan gizi sangatlah penting karena remaja putri mengalami pematangan sistem reproduksi. Setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi, sehingga zat besi yang dibutuhkan meningkat dibandingkan remaja laki-laki. Remaja putri saat menstruasi sering kali tidak atau kurang mengonsumsi zat besi dan nutrisi yang cukup untuk menyeimbangi darah yang keluar. Hal ini juga didukung dengan kebiasaan remaja putri yang cenderung memiliki pola makan yang kurang baik dengan melakukan diet tidak seimbang sehingga tidak tercukupinya kebutuhan zat besi dalam tubuh dan menyebabkan anemia (Nurbadriyah, 2019).

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin didalamnya lebih rendah dari biasanya (Kunang, 2021). Anemia pada remaja saat ini masih cukup tinggi. Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh asupan pola makan yang kurang tepat, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kebutuhan gizi yang dibutuhkan berupa asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat (M. Fitria, 2020).

Dampak yang disebabkan oleh anemia pada remaja antara lain terjadinya penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar, 2020).

Upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam menanggulangi anemia pada remaja putri adalah dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis ke sekolah. Kemenkes RI (2019) menyebutkan sebanyak tujuh provinsi belum memenuhi target renstra (25%) tahun 2018 untuk cakupan TTD.

Menurut WHO, prevalensi anemia di dunia berkisar pada 40-80%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7%. (WHO,2018). Berdasarkan data penelitian yang dilakukan tahun 2020 didapatkan peningkatan total kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar di tahun 2019. Penelitian ini juga menunjukkan 3 wilayah penyumbang anemia tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan dan Afrika Tengah. Prevalensi anemia di Indonesia pada kelompok usia remaja 15-24 tahun sebanyak 32,0%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Kemenkes RI, 2022).

Pada tahun 2022 cakupan TTD pada remaja putri di Provinsi Kalimantan Tengah, yaitu 30,3% hal ini membuktikan bahwa Provinsi Kalimantan Tengah kejadian cakupan pemberian TTD masih belum mencapai target. Tidak tercapainya cakupan pemberian TTD pada remaja disebabkan banyaknya remaja putri mengalami anemia pada masa remaja. Anemia pada remaja putri dipengaruhi pengetahuan remaja putri tentang anemia dan manfaat dari TTD yang kurang, sehingga masih banyak remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi 1 tablet dalam 1 minggu secara continue selama 1 tahun (A. Fitria et al., 2021). Status gizi remaja di Kalimantan Tengah usia 13-15 tahun berdasarkan TB/U dan IMT/U sebanyak 29,58% untuk prevalensi sangat pendek dan pendek, sedangkan prevalensi sangat kurus dan kurus adalah 7,57% (Kemenkes, 2015).

Salah satu upaya untuk mencegah anemia adalah dengan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan suatu kegiatan makan dan minum dengan rentang waktu dari bangun tidur di pagi hari sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi). Studi pendahuluan dilakukan di MTsN Barito Utara yang merupakan salah satu sekolah di wilayah kerja UPT Puskesmas Lanjas memiliki siswa remaja putri sebanyak 517 orang dengan jumlah remaja putri terbanyak di Barito Utara. Berdasarkan data posyandu remaja pada waktu kegiatan posyandu, remaja di MTsN Barito Utara yang dilakukan pemeriksaan Hb terdapat 187 siswi ada 13 orang siswi yang mengalami anemia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Indeks Massa Tubuh, Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Konsumsi Tablet Fe dengan Anemia Pada Remaja Putri MTsN Barito Utara.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah *Case Control*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Indeks Massa Tubuh, kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri kelas VII di sekolah MTsN Barito Utara yang berjumlah sebanyak 187 siswi. Perbandingan kelompok kasus dengan kelompok kontrol adalah 1:2 dengan jumlah sampel kelompok kasus 13 sedangkan kelompok kontrol 26 remaja. Teknik pengambilan sampel pada kelompok kasus dengan *total sampling* sedangkan pada kelompok kontrol dengan *simple random sampling*. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *chi square* dan *fisher exact test*. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dengan No. No.816/KEP-UNISM/VII/2023 di Komisi Etik Universitas Sari Mulia.

## **HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII MTsN Barito Utara**

No	Kejadian Anemia	Total	
		f	%
1	Anemia	13	33,3
2	Tidak Anemia	26	66,7
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>100,0</b>

Distribusi frekuensi kejadian anemia dalam tabel 1 di atas menunjukkan bahwa siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 26 orang (66,7%) dan yang mengalami anemia sebanyak 13 orang (33,3%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Remaja Putri Kelas VII MTsN Barito Utara**

No	Indeks Massa Tubuh	Total	
		F	%
1	Kurus	14	35,9
2	Normal	25	64,1
3	Gemuk	0	0
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>100,0</b>

Distribusi frekuensi berdasarkan IMT dalam tabel 2 di atas menunjukkan remaja putri lebih banyak memiliki IMT normal sebanyak 25 orang (64,1%), IMT kurus sebanyak 14 orang (35,9%), dan tidak ada siswi dengan IMT gemuk (0%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Putri Kelas VII MTsN Barito Utara**

No	Kebiasaan Sarapan	Total	
		f	%
1	Ya	35	89,7
2	Tidak	4	10,3
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>100,0</b>

Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang melakukan sarapan yakni sebanyak 35 siswi (89,7%) dan hanya 4 orang yang tidak biasa sarapan (10,3%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi TTD Pada Remaja Putri Kelas VII MTsN Barito Utara**

No	Konsumsi TTD	Total	
		F	%
1	Ya	34	87,2
2	Tidak	5	12,8
<b>Total</b>		<b>39</b>	<b>100,0</b>

Distribusi frekuensi konsumsi tablet Fe pada remaja putri MTsN Barito Utara berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa siswi yang mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 34 orang (87,2%) sedangkan yang tidak mengkonsumsi hanya 5 orang (12,8%).

**Tabel 5. Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII MTsN Barito Utara**

Indeks Masa Tubuh	Kadar Hb				Total		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		n	%	
	N	%	n	%			
Kurus	10	4,7	4	9,3	14	14,0	0,000
Normal	3	8,3	22	16,7	25	25,0	
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13,0</b>	<b>26</b>	<b>26,0</b>	<b>39</b>	<b>39,0</b>	

Distribusi frekuensi berdasarkan IMT dan kejadian anemia dalam tabel 5 di atas menunjukkan bahwa 10 siswi dengan IMT kurus mengalami anemia (4,7%), dan dari 25 orang siswi dengan IMT normal terdapat 3 orang siswi yang mengalami anemia (8,3). Hasil uji korelasi antara IMT dengan kejadian anemia menggunakan uji korelasi *Chi Square* terdapat 1 cell dengan nilai frekuensi kenyataan atau disebut juga *Actual Count* kurang dari 5 (25,0%), sehingga dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Fisher Exact* dan didapatkan nilai yang signifikan atau p value = 0,000. Nilai  $p < 0,05$  menyebabkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga kesimpulannya ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Anemia pada Remaja putri di kelas VII MTsN Barito Utara

**Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII MTsN Barito Utara**

Kebiasaan Sarapan	Kadar Hb				Total		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Biasa Sarapan	9	11,7	26	23,3	35	35,0	0,009
Tidak Sarapan	4	1,3	0	2,7	4	4,0	
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13,0</b>	<b>26</b>	<b>26,0</b>	<b>39</b>	<b>39,0</b>	

Distribusi frekuensi berdasarkan Kebiasaan Sarapan dan kejadian anemia dalam tabel 6 menunjukkan bahwa dari 13 siswi yang mengalami anemia, 9 siswi biasa sarapan (11,7%), dan 4 orang siswi tidak biasa sarapan (1,3%). Hasil uji korelasi antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia menggunakan uji korelasi *Chi Square* terdapat 2 cell dengan nilai frekuensi kenyataan atau disebut juga Actual Count kurang dari 5 (50,0%), sehingga dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Fisher Exact* dan didapatkan nilai exact signifikan atau p value = 0,009. Nilai  $p < 0,05$  menyebabkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga kesimpulannya ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas VII MTsN Barito Utara.

**Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII MTsN Barito Utara**

Kebiasaan Konsumsi Tablet Fe	Kadar Hb				Total		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Biasa Konsumsi	8	11,3	26	22,7	34	34,0	0,002
Tidak Biasa	5	1,7	0	3,3	5	5,0	
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13,0</b>	<b>26</b>	<b>26,0</b>	<b>39</b>	<b>39,0</b>	

Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan konsumsi tablet Fe dan kejadian anemia dalam tabel 7 menunjukkan bahwa dari 13 siswi yang mengalami anemia, 8 siswi biasa konsumsi tablet Fe (11,3%), dan 5 orang siswi tidak biasa mengkonsumsi tablet Fe (1,7%). Hasil uji korelasi antara kebiasaan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia menggunakan uji korelasi *Chi Square* terdapat 2 cell dengan nilai frekuensi kenyataan atau disebut juga *Actual Count* kurang dari 5 (50,0%), sehingga dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Fisher Exact* dan didapatkan nilai exact signifikan atau p value = 0,002. Nilai  $p < 0,05$  menyebabkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga kesimpulannya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas VII MTsN Barito Utara.

## PEMBAHASAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi Hb di bawah batas normal yang ditetapkan, sehingga mengakibatkan terganggunya kapasitas darah untuk mengangkut oksigen di sekitar tubuh (WHO, 2017). Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dibagikan menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang biasa melakukan sarapan yakni sebanyak 35 orang (89,7%) dan hanya 4 orang yang tidak biasa melakukan sarapan (10,3%). Keadaan ini dapat

dikatakan sangat baik karena dengan adanya sarapan zat gizi dapat terpenuhi. Sarapan memiliki tujuan agar dapat berfikir, bekerja, dan melakukan aktifitas fisik secara optimal setelah bangun pagi sehingga dapat memberikan konsentrasi belajar dan stamina.

Berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada 39 responden, maka didapatkan jawaban yang menunjukkan bahwa siswi yang mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 34 orang (87,2%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang anemia masuk dalam kategori IMT yang berbeda-beda sesuai dalam tabel 5, 10 orang siswi (77%) diantaranya tergolong ke dalam IMT kurus, sedangkan 3 orang (23%) memiliki IMT normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan jawaban 39 responden berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang biasa melakukan sarapan yakni sebanyak 35 orang (89,7%) dan hanya 4 orang yang tidak biasa melakukan sarapan (10,3%). Tetapi dari 13 orang responden yang mengalami anemia (kelompok kasus) tersebut, terdapat 9 orang (69,2%) yang biasa sarapan dan 4 orang (30,8%) yang tidak biasa melakukan sarapan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada kelompok kasus terdapat 13 orang dan mengalami anemia terdapat 8 orang responden biasa mengkonsumsi tablet Fe dan 5 orang yang tidak biasa mengkonsumsi tablet Fe. Suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Tidak tercapainya cakupan pemberian TTD pada remaja disebabkan banyaknya remaja putri mengalami anemia pada masa remaja. Anemia pada remaja putri dipengaruhi pengetahuan remaja putri tentang anemia dan manfaat dari TTD yang kurang, sehingga masih banyak remaja putri yang tidak patuh mengkonsumsi 1 tablet dalam 1 minggu secara continue selama 1 tahun (A. Fitria et al., 2021).

## **SIMPULAN**

Ada hubungan antara IMT, kebiasaan sarapan dan kebiasaan mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas VII MTsN Barito Utara.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anita (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia. 10(1), 12–20.
- Damayanti, S; Bintoro, V. S. B. (2020). Journal Of Collage Nutrition. Journal of Nutrition College, 9, 180–186.
- Dwi Sari, I., & Juli, M. (2019). Analisis Hubungan Karakteristik Keluarga Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Analysis Relationship Of Family Characteristics And Nutritional Status To Anemia Of Teenagers I N F O A R T I K E L Abstrak Sejarah Artikel. Jurnal Kebidanan, 8(2), 55.
- Apriyanti, D., Lathifah, N. S., & Utami, V. W. (2022). Pemberian Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia. In MJ (Midwifery Journal) (Vol. 2, Issue 1).
- Fitria, A., Aisyah, S., Sari, J., & Sibero, T. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2).
- Fitria, M. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma dan Madu Terhadap Peningkatan HB pada Remaja Putri (Vol. 10, Issue 2).
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarce Dan Postmenarce Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya

- Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Kemendes RI. (2019). Laporan Risesdas Kalteng 2018 kalteng.
- Kunang, A. (2021). Anemia Pada Remaja Putri Dan PenKunang, A. (2021). Anemia Pada Remaja Putri Dan Pentingnya Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Di SMK 2 Mei Pringsewu. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 5(1), 89–94. <https://doi.org/10.52643/pamas.v5i1.912>. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 5(1), 89–94. <https://doi.org/10.52643/pamas.v5i1.912>
- Supriasa, I.Dewa Nyoman, D. (2012). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*.
- Nurbadiyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish.
- Widhiyastuti, E. (2019). Hubungan Antara Anemia dan Prestasi Belajar dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di Surakarta. *Jurnal Farmasi (Journal of Pharmacy)*, 6(1, Oktober), 20–27. <https://doi.org/10.37013/jf.v6i1.42>
- WHO. (2017). One health. *World Health Organization*.
- WHO. (2018). Handout for Module A Introduction. In Department of Child and Adolescent Health and Development.