

RINGKASAN

Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Anemia Status Gizi Siswa di SMK Negeri 04 Jember, Rista Arum Pangesti, NIM G42200167 Tahun 2024, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember.

Prevalensi anemia pada remaja menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* melaporkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja. Sedangkan di Indonesia angka kejadian anemia defisiensi besi sebesar 48,9% (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data dari (Riskesdas) tahun 2018, hasil prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8 % dan anak usia 15-24 tahun sebesar 32 % (Kemenkes, RI 2018). Anemia di Kabupaten Jember khususnya di kalangan pelajar masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil program penanggulangan anemia oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada tahun 2018, anemia di kalangan remaja sebesar 41,6% termasuk dalam masalah yang berat (Kemenkes, 2018.). Anemia pada remaja dapat memberikan beberapa dampak negatif seperti menurunnya kesehatan reproduksi, menurunnya kemampuan konsentrasi belajar, muka pucat, dan menurunkan tingkat kebugaran (Mariati, 2021).

Kekurangan zat besi disebabkan oleh beberapa hal, seperti kebiasaan melewatkan sarapan dan kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, sehingga tidak terpenuhinya asupan zat besi didalam tubuh (Sardila et al.,2019). Sarapan pagi termasuk makanan yang dikonsumsi di pagi hari sebelum memulai aktivitas sehari-hari. Sarapan penting bagi remaja untuk masa perkembangannya. Kebiasaan sarapan dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi didalam tubuh, salah satunya yaitu zat besi. Zat besi penting untuk pembentukan sel darah merah dan dapat mencegah terjadinya anemia. Jika melewatkan sarapan pagi mengakibatkan rasa lapar saat di sekolah dan lebih memilih makanan yang tidak sehat. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak yang

melewatkan sarapan pagi cenderung mengalami anemia, karena kurangnya asupan zat besi di dalam tubuh (Sardila et al.,2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK 04 Negeri Jember, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik dan terdapat siswa yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik dan kebiasaan jajan sembarangan yang tidak memperhatikan kandungan zat gizi pada makanan jajanan. Anak-anak di SMK Negeri 04 Jember cenderung membawa bekal dari rumah jika tidak sarapan di rumah dan terdapat juga dari mereka membeli makan di sekolah. Anak-anak lebih memilih untuk membeli jajan di sekolah sebagai pengganti sarapan pagi. Makanan jajanan tersebut adalah makanan yang tidak mengandung sedikit zat besi atau makanan yang minim akan zat besi. Selain itu, berdasarkan hasil pengecekan kadar hemoglobin yang dilakukan pada siswa kelas X, yang dilaksanakan dari pihak sekolah didapatkan hasil 6,71% siswa termasuk dalam anemia ringan, sebesar 6,58% siswa termasuk dalam anemia sedang dan sejumlah 1,2% siswa termasuk dalam anemia berat.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status anemia siswa SMK Negeri 04 Jember. Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 62 siswa, pengambilan sampel menggunakan *Multistage Random Sampling*, yaitu pemilihan cluster (jurusan) dengan cluster random sampling, kemudian pemilihan subjek dengan *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner kebiasaan sarapan dan kuesioner kebiasaan jajan dan *Easy Touch GCHB*. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

Berdasarkan analisis bivariat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status anemia siswa dengan uji *fisher exact* menunjukkan *p-value* sebesar 0,201 atau lebih besar dari 0,05 bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antar variabel. Hasil analisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status anemia siswa menunjukkan *p-value* sebesar 0,526 atau lebih besar dari 0,05 bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antar variabel.