

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 MOJOANYAR KABUPATEN
MOJOKERTO**



**DELLA ALQUARISTA DINIAR
2013201009**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 MOJOANYAR KABUPATEN
MOJOKERTO**



**DELLA ALQUARISTA DINIAR
2013201009**

Pembimbing 1


Elyana Malicha, S.KM., M.P.H.
NIK. 220 250 053

Pembimbing 2


Asih Media Yunlarti, S.KM., M.P.H.
NIK. 220 250 103

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Della Alquarista Diniar
NIM : 2013201009
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Setuju/tidak setuju*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapatkan arahan dari pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa*)** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 17 Juli 2024



Della Alquarista Diniar
NIM : 2013201009

Mengetahui,

Pembimbing 1



Elyana Matlicha, S.KM., M.P.H.
NIK. 220 250 053

Pembimbing 2



Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H
NIK. 220 250 103

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 MOJOANYAR KABUPATEN MOJOKERTO

Della Alquarista Diniar

Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : dellaalquarista27@gmail.com

Elyana Mafticha, S.KM., M.P.H.

Dosen Pembimbing 1 Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : elyanama@gmail.com

Asih Media Yuniarti, S.KM., M.P.H.

Dosen Pembimbing 2 Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : art.media@gmail.com

Abstrak - Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius dan terutama menyerang anak-anak, remaja putri dan wanita yang sedang menstruasi, serta wanita hamil dan nifas. Penyakit anemia tercatat sebagai penyebab tertinggi nomor dua adanya kecacatan. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun yaitu 57,13%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 172 yang kemudian dibagikan kuesioner untuk diisi. Data yang terkumpul kemudian di analisis menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik yakni sebanyak (61,6%), sebagian kecil responden mengalami anemia yakni sebanyak (15,1%). Hasil uji Rank Spearman diperoleh bahwa nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja putri, tentang pentingnya sarapan pagi yang mengandung zat gizi besi sebelum berangkat sekolah. Sehingga dapat menjadi acuan bagi remaja atau masyarakat dalam upaya preventif mencegah anemia dan komplikasi penyakit lainnya.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, Anemia, Remaja Putri

Abstract - Anemia is a serious global public health problem that primarily affects children, adolescent girls and menstruating women, as well as pregnant and postpartum women. Anemia is the second highest cause of disability. Based on the results of the 2018 Household Health Survey (SKRT), the prevalence of anemia in adolescent girls aged 15-

20 years is 57.13%. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 1 Mojoanyar Mojokerto Regency. This study uses quantitative research using analytical observational methods with a cross sectional approach. The sample amounted to 172 who were then given questionnaires to fill out. The data collected was then analyzed using the spearman rank test. The results showed that most respondents had poor breakfast habits, namely as many as (61.6%), a small proportion of respondents experienced anemia, namely as many as (15.1%). The results of the Spearman Rank test showed that the p value = 0.000 < 0.05, which means that there is a relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 1 Mojoanyar Mojokerto Regency. Breakfast habits have a significant relationship with the incidence of anemia in adolescent girls, so it is hoped that this study can provide information to the community, especially adolescent girls, about the importance of breakfast containing iron nutrients before going to school. So that it can be a reference for adolescents or the community in preventive efforts to prevent anemia and other disease complications.

Keywords: Breakfast habits, Anemia, adolescent

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius dan terutama menyerang anak-anak, remaja putri dan wanita yang sedang menstruasi, serta wanita hamil dan nifas. Penyakit anemia tercatat sebagai penyebab tertinggi nomor dua adanya kecacatan. Kejadian tersebut menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia (Cahyani, 2023). Anemia merupakan keadaan dimana kadar Hemoglobin (HB) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal dapat dilihat dari kelompok umur dan jenis kelamin, pada remaja putri Hemoglobin normalnya adalah 12-15g/dl sedangkan pada remaja putra adalah 13-17 g/dl. Hematokrit, Hemoglobin, dan jumlah eritrosit yang dibawah normal pada dasarnya merupakan indikator anemia (Marfiah, Putri and Yolanda, 2023).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 40% anak usia 6-59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15-49 tahun di seluruh dunia menderita anemia (WHO, 2023). Menurut Kementerian Kesehatan RI. Remaja putri lebih sering mengalami anemia daripada remaja putra. Anemia yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi, dialami sekitar 12% remaja putra dan 23% oleh remaja putri Indonesia.

Adapun faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya anemia pada remaja putri adalah pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pola sarapan, pengetahuan dan sikap remaja putri terkait anemia, tingkat konsumsi gizi, pola menstruasi dan kejadian infeksi

dengan kejadian anemia pada remaja putri. Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia adalah asupan gizi yang tidak adekuat yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti teh dan kopi yang bersamaan waktu makan, dan kurangnya pengetahuan tentang anemia, sikap yang tidak mendukung, pendidikan ibu maupun tingkat sosial ekonomi keluarga (Hafsah *et al.*, 2023).

Pentingnya edukasi yang di dapatkan remaja putri terkait pencegahan anemia agar siswi dapat mengenali tanda dan gejala anemia serta pencegahan dan dapat ditangani secara dini, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pola hidup dan jajan yang sehat bagi siswi hal ini telah dilakukan penelitian oleh Apriliani (2018) bahwa gaya hidup yang sehat dapat memberikan hasil yang baik dan positif untuk pencegahan anemia (Ariani *et al.*, 2023).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh remaja putri yang tercatat sebagai siswi di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 301 remaja putri, diambil dengan teknik *simple random sampling* yang jumlah sampelnya 172 responden.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer untuk mengetahui data kejadian anemia dan kebiasaan sarapan pagi. Data primer diperoleh dari angket atau kuesioner yang telah diisi oleh responden dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin untuk diketahui kadar HB nya. Kemudian di analisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Uraian	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Penghasilan Orang Tua		
	< UMK Kab. Mojokerto	95	55,2
	> UMK Kab. Mojokerto	77	44,8
2.	Pekerjaan Orang Tua		
	Petani	8	4,7
	Ibu Rumah Tangga	39	22,7
	Swasta	110	64,0
	Pegawai Negeri	15	8,7
3.	Umur		
	12-13 Tahun	53	30,8
	14-16 Tahun	119	69,2
4.	Pendidikan Terakhir		
	Pendidikan Dasar	47	27,3
	Pendidikan Menengah	114	66,3
	Pendidikan Tinggi	11	6,4

Pada penelitian ini Tabel 1 menunjukkan bahwa setengah total penghasilan Orang tua responden yakni < UMK Kab. Mojokerto dengan pekerjaan Orang tua lebih dari setengah responden yaitu Swasta dan setengah responden berusia 14-16 tahun dengan pendidikan terakhir lebih dari setengah responden yaitu Pendidikan Menengah

2. Karakteristik Data Khusus

Tabel 2. Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja Putri

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Baik	66	38,4%
2.	Kurang Baik	106	61,6%
Jumlah		172	100%

Pada penelitian ini Tabel 2 memperlihatkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki Kebiasaan Sarapan Pagi Kurang Baik.

Tabel 3. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

No	Penggunaan Kontrasepsi	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Anemia	26	15,1%
2.	Tidak Anemia	146	84,9%
Jumlah		172	100%

Pada penelitian ini Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden Tidak mengalami anemia.

Tabel 4. Tabulasi Silang kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No.	Kebiasaan sarapan	Status Anemia				Total		P value
		Tidak Anemia		Anemia		f	%	
		f	%	f	%			
1	Kurang Baik	81	76,4	25	23,6	106	100	0,000
2	Baik	65	98,5	1	1,5	66	100	
Jumlah		146	84,9	26	15,1	172	100	

Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat responden yang mempunyai kebiasaan sarapan yang baik namun terkena anemia yaitu sebanyak 1 responden (1,5%) sedangkan terdapat responden yang kebiasaan kurang baik terkena anemia sebanyak 25 responden (1,5%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Sarapan Pagi remaja Putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

Hasil Tabel 4.5 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto mempunyai kebiasaan sarapan dalam kriteria kurang baik yaitu dengan jumlah 106 remaja putri (61,6%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Safira (2021) menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan makan pagi lebih sedikit persentasenya dari pada remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi. Kebiasaan sarapan perlu diterapkan bagi remaja putri mengingat dapat memberikan manfaat bagi remaja putri dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, selain itu melalui sarapan pagi, penyediaan karbohidrat dari makanan yang dikonsumsi dapat terpenuhi dan dapat meningkatkan kadar gula dalam darah. Apabila kadar gula darah berjalan normal, maka tingkat energi serta konsentrasi bisa berjalan lebih baik dan secara otomatis berdampak positif bagi kesehatan dan peningkatan produktivitas. Melalui sarapan pagi juga dapat meningkatkan kontribusi dalam pemenuhan zat gizi serta proses fisiologi yang sangat diperlukan bagi tubuh manusia seperti vitamin, mineral, protein, lemak, serta kandungan zat gizi besi yang terdapat pada makanan yang dikonsumsi saat sarapan bisa membantu proses pembentukan sel darah merah

bagi tubuh untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri (Rohmah *et al.*, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah remaja putri memang jarang melakukan sarapan pagi mereka hanya mengganti sarapan paginya dengan minum susu saja dan jajanan di sekolah, sebagian responden mengkonsumsi jajanan yang banyak mengandung karbohidrat seperti bakso dan mie ayam yang dikonsumsi pada saat siang hari ketika waktu istirahat dan hanya sedikit responden yang mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan. Sarapan yang berkualitas adalah ketika makanan yang dikonsumsi dapat memenuhi 15%-30% dari kebutuhan gizi harian. Bagi remaja putri terutama di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, sarapan memiliki peran penting dalam aktivitas dipagi hingga menjelang siang hari. Melalui sarapan, remaja putri akan fokus dalam proses pembelajaran dan melakukan aktivitas lain di sekolah dengan baik.

Sebaliknya jika remaja putri tidak melakukan sarapan di pagi hari maka efek negatif yang diperoleh akan mempengaruhi proses belajar serta menurunkan aktivitas tubuhnya. Salah satu remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dalam sebuah wawancara juga menyatakan sering mengalami pusing, mual, perut terasa sakit, lemah, letih, bahkan lesu akibat tidak melakukan sarapan di pagi hari.

Pada remaja usia 14-16 tahun sering melewatkan sarapan karena kegiatan remaja yang tinggi di sekolah maupun di luar sekolah. Sebagian besar remaja usia 14-16 tahun melewatkan sarapan yaitu pada remaja perempuan, disebabkan karena memiliki *body image* yang lebih tinggi. Remaja perempuan lebih menjaga penampilan tubuhnya sehingga mengurangi porsi makan terutama saat makan sarapan (Hardinsyah, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara kepada beberapa remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar bahwasannya mereka jarang melakukan sarapan dikarenakan takut berat badannya naik.

Status sosial dan ekonomi merupakan kedudukan seseorang dalam bentuk pendapatan yang menunjang gaya hidup serta tumbuh kembang anak. Melalui tingkat sosial dan ekonomi yang baik, maka kebutuhan asupan makanan anak dapat terpenuhi dengan baik pula, sehingga secara tidak langsung status gizi yang diperoleh menjadi baik, meskipun tidak sepenuhnya status gizi dipengaruhi oleh status sosial dan

ekonomi tetapi apabila orang tua memiliki status ekonomi yang baik tentu akan lebih mudah bagi anak dalam memperoleh makanan yang seimbang dan sehat. (Anggoro *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pendapatan orang tua remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto lebih dari setengah pendapatannya < UMK Kabupaten Mojokerto yaitu sebanyak (55,2%).

Faktor selanjutnya mengenai pekerjaan orang tua, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska Ristiana yang menyatakan bahwasannya kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh pekerjaan ibu yang mempengaruhi terhadap ketersediaan sarapan paginya. Bagi ibu yang cenderung tidak bekerja memiliki luang waktu yang banyak dalam menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari. Bagi ibu yang cenderung bekerja di pagi hari, tidak memiliki luang waktu banyak dalam menyiapkan sarapan di pagi hari akibatnya akan mempengaruhi terhadap kebiasaan sarapan anak (Moehji, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah pekerjaan orang tua remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto adalah Swasta sebanyak (64,0%).

Faktor lainnya yaitu kebiasaan sarapan bersama keluarga, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridwan Galani, dkk di desa Rancawiruh, menyebutkan terdapat keterkaitan yang bermakna antara kebiasaan sarapan bersama keluarga dengan kebiasaan sarapan anak sekolah keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap kebiasaan anak, dimana orang tua akan membiasakan serta memberikan contoh yang baik bagi anak saat sarapan, sehingga dengan adanya dorongan tersebut anak mudah terbentuk dalam mengikuti kebiasaan tersebut dengan baik dan benar (Maisuari, 2022). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara kepada remaja putri bahwa hanya sebagian kecil yang melakukan sarapan bersama keluarga.

2. Kejadian Anemia Remaja Putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

Hasil penelitian, di dapatkan bahwa dari 172 remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto diperoleh kejadian anemia pada remaja putri sebanyak 26 remaja putri (15,1%), dan yang tidak menderita anemia sebanyak 146 remaja putri (84,9%). Diperoleh bahwa remaja putri yang menderita anemia lebih sedikit dibandingkan dengan remaja putri yang tidak menderita anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Manado tahun 2013 yang menyimpulkan distribusi frekuensi anemia pada siswa sebanyak 9 siswa (10,8%) yang menderita anemia lebih sedikit daripada yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 74 siswa (89,2%). Dari data-data yang diperoleh dapat diketahui bahwa remaja putri yang menderita anemia lebih sedikit dibandingkan yang tidak mengalami anemia. (Kalsum and Hakim, 2019).

Secara umum usia remaja merupakan usia pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Pada usia remaja, terjadi perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis seseorang dan terjadi secara terus menerus selama usia remaja. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi berakibat pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih sampai terkena anemia pada remaja (Nuradhiani et al, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kurang dari setengah responden yakni berusia 13-15 tahun mengalami anemia. Dimana hal ini merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada kalangan remaja putri. Hal ini berdampak pada gangguan aktifitas fisik yang rendah dan kurangnya kemampuan akademis. Masalah anemia akan terus menerus berlanjut setelah menginjak di usia subur, karena akan mengalami menstruasi yang dilanjutkan proses kehamilan dan menyusui. Sedangkan jika dilihat dari segi penghasilan orang tua, remaja yang mengalami anemia dengan penghasilan orang tua yaitu < UMK Kabupaten Mojokerto, pekerjaan orang tua sangat berpengaruh langsung terhadap penghasilan/pendapatan di dalam sebuah keluarga dan juga berhubungan erat dengan apa saja yang dibutuhkan kepada keluarganya.

Selain usia remaja dan penghasilan orang tua, tingkat pendidikan orang tua (ibu) responden berada dalam kategori pendidikan menengah dengan persentase 66,3%. Hal ini bisa disebabkan karena tingkat pendapatan yang rendah, kondisi lingkungan, dan kurangnya minat untuk melanjutkan pendidikan, padahal pendidikan sangat penting dalam suatu keluarga baik dalam segi mendidik anak maupun dalam hal pengaturan makan.

3. Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

Hasil dari uji Rank Spearman diperoleh bahwa nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Hasil penelitian, di dapatkan bahwa dari 172 remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto diperoleh kejadian anemia pada remaja putri sebanyak 26 remaja putri (15,1%) dan yang tidak menderita anemia sebanyak 146 remaja putri (84,9%). Dimana remaja putri yang menderita anemia lebih sedikit dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengalami anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan uluwaningtyas (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 1 Cikampek. Penelitian yang dilakukan oleh Afritayeni (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 20 Pekanbaru (Merlisia *et al.*, 2024).

Kebiasaan sarapan menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Sarapan pagi bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar serta mencukupi zat gizi. Menu sarapan pagi sebaiknya lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh. Menu sarapan yang cukup mengandung protein, vitamin, zat besi dan lemak yang akan memberikan nutrisi yang baik untuk remaja. Remaja yang tidak sarapan pagi cenderung mengkonsumsi energi dan zat gizi lebih sedikit daripada remaja yang sarapan pagi. (Susanti & Citerawati, 2018).

Hasil penelitian diatas juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berpeluang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri. Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja putri yang mengalami anemia memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik, sebaliknya sebagian besar remaja putri yang tidak mengalami anemia memiliki kebiasaan sarapan yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa membiasakan sarapan pagi sangat penting bagi remaja putri. Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan sarapan pagi

termasuk dalam pedoman gizi seimbang yang apabila terlewatkan menyebabkan berkurangnya asupan gizi seperti zat besi yang masuk ke dalam tubuh, sehingga terjadi defisit gizi yang salah satunya menyebabkan anemia. Banyak remaja yang tidak bisa sarapan karena takut mules atau ingin BAB ketika disekolah, yang mengantuk karena sarapan, tidak sempat dan terburu-buru ke sekolah karena takut terlambat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Untuk meminimalisir kejadian anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi yang mengandung zat gizi besi sebelum berangkat sekolah. Sehingga dapat menjadi acuan bagi remaja atau masyarakat dalam upaya preventif mencegah anemia dan komplikasi penyakit lainnya dan diharapkan adanya pengadaan kantin atau makan siang bagi remaja putri dengan olahan menu yang bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Rohmah, N. *et al.* (2023) 'Systematic Literature Review (SLR) : Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SD', *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 1(4), pp. 179–187. Available at: <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v1i4.820>.
- Merlisia, M. *et al.* (2024) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi', *Nightingale Journal of Nursing*, 12, pp. 9–12.
- Kalsum, U. and Hakim, R. (2019) 'Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi', *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), pp. 9–19.
- Per Maisuari, W.O.A. (2022) 'Bekal Makanan Kemasan Paud Sebagai Pemicu Perilaku Konsumtif Orang Tua Peserta Didik di TK Nurhikmah', *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), p. 134. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i1.1293>.
- Anggoro, S. *et al.* (2023) 'Kebiasaan Sarapan Pagi, Pendapatan Orang Tua, Dan Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa', 15, pp. 25–34. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.