

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Didapatkan 6 artikel, metode penelitian artikel yang dianalisis beragam, metode penelitian tersebut adalah analitik kuantitatif, deskriptif, deskriptif analitiik, analitik obsevasional, *quasy eksperimental*, *survey analitik*, dan *cross sectional, one group pre test dan post test design*. Tempat penelitian dari artikel dilakukan di tempat yang berbeda, Artikel pertama di Pekanbaru, artikel ke-dua di Jambi, artikel ke-tiga pengambilan data di Tasikmalaya, artikel ke-empat pengambilan data dilakukan di Bengkulu, artikel ke-lima pengambilan data dilakukan di Kabupaten Banjar dan artikel ke-enam di Surabaya.

Artikel pertama menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri di kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok intervensi dengan nilai signifikansi (P value 0.024). Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia.

Artikel ke-dua menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja. Remaja yang tidak punya kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktivitas berpeluang dua kali lebih besar untuk terkena anemia dibanding yang punya kebiasaan sarapan pagi (P value 0,03).

Artikel ke-tiga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yakni kelompok intervensi selalu membiasakan kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 29 responden (83%) bila dibandingkan dengan

kelompok kontrol yang tidak membiasakan kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 6 responden (17%). Responden yang tidak pernah sarapan pagi memiliki kadar Hb < 11,9 gr/dL dan mengalami anemia ringan sebanyak 5 orang, responden yang jarang sarapan pagi memiliki kadar Hb < 11,9 gr/dL dan mengalami anemia ringan sebanyak 1 orang, serta yang selalu sarapan pagi memiliki kadar Hb > 12 gr/dL dan tidak mengalami anemia/normal sebanyak 29 orang. Dari hasil analisis dengan uji Chi-square, nilai pvalue yaitu 0,125 ($P < 0,05$).

Artikel ke-empat menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yakni kebiasaan sarapan pagi sebagian besar remaja putri (61,0%) dengan kategori baik sedangkan pada kelompok kontrol (39%) responden tidak memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori tidak baik.

Artikel ke-lima menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol 26 responden (53,1%) tidak pernah sarapan pagi dan pada kelompok intervensi 23 responden (46,9%) sering atau selalu sarapan pagi. Kesimpulan peneliti bahwa intervensi sarapan pagi memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Artikel ke-enam menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia diuji menggunakan uji EXACT Fisher nilai $p = 0,036$.

B. PEMBAHASAN

Setelah pencarian kriteria berupa metode penelitian, akhirnya artikel yang didapatkan berjumlah 6 artikel. Hasil yang sejalan

ditunjukkan pada hasil penelitian di artikel, hasil penelitian secara umum menyebutkan bahwa sarapan pagi memang terbukti signifikan mempunyai hubungan dengan kejadian anemia. Sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Seseorang yang biasa sarapan dapat dikatakan mempunyai kebiasaan yang baik terutama dalam memenuhi kebutuhannya. Kebiasaan sarapan terutama pada mahasiswa sangat dipengaruhi oleh perilaku dalam membiasakan sarapan di pagi hari (Adiyaksa, 2016).

Sarapan dikatakan berkualitas baik apabila jenis makanan yang konsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan pada masa remaja menyebutkan menu sarapan pagi sebaiknya lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, karena sangat menentukan stamina tubuh pada siang hari. Menu sarapan yang cukup mengandung protein, vitamin, zat besi dan lemak yang mengandung omega 3 akan memberikan nutrisi yang baik untuk perkembangan remaja (Adiyaksa, 2016).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah asupan zat gizi. Kurangnya asupan energi yang bersumber dari makronutrien dan mikronutrien akibat melewatkan sarapan dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin. Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, hal ini dikarenakan sarapan dapat memenuhi 30 % kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh. Jika kita melewatkan

sarapan, berarti kita telah kehilangan sepertiga asupan yang dibutuhkan tubuh. Asupan tubuh yang dimaksud adalah makronutrien seperti karbohidrat dan protein serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin C. Kurangnya asupan protein akan membatasi pembentukan hemoglobin karena protein diperlukan sebagai bahan awal sintesis heme yaitu asam amino glisin. Protein juga berkontribusi dalam penyerapan, penyimpanan serta transportasi zat besi yang berperan dalam produksi hemoglobin. Zat besi hanya bisa didapatkan tubuh melalui makanan yang kita makan. Mikronutrien lain seperti vitamin C yang membantu penyerapan zat besi juga hanya bisa didapat tubuh melalui makanan yang kita makan (Afritayeni, 2019).

Anemia gizi besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah, artinya konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar besi dalam darah. Semakin berat kekurangan zat besi yang terjadi akan semakin berat pula anemia yang diderita (Jaelani, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummi Kalsum dan Raden Halim tentang kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi Tahun 2016, dari jumlah sampel 180 siswaswi kelas 10 menunjukkan kejadian anemia 46,7%, dimana 66,7 % putri dan 23,8% putra. Hasil analisis chi-square, ada hubungan antara kebiasaan

sarapan dengan kejadian anemia (P -value = 0,03; OR=2,05; 95% CI = 1,11-3,78).

Temuan ini lebih besar dari penelitian Suryani (2015), di Kota Bengkulu yaitu ditemukan sebanyak 43,0% remaja putri mengalami anemia. Anemia bukan merupakan pencerminan keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh. Secara fisiologis, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Perempuan lebih rentan anemia dibanding dengan laki-laki. Kebutuhan zat besi pada perempuan adalah 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki (Jaelani, 2017).

Meski jumlah artikel yang melihat hubungan sarapan pagi dengan anemia masih sedikit, intervensi sarapan pagi ini memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kondisi ini didukung oleh banyaknya manfaat yang diperoleh dari sarapan pagi.

Sarapan adalah konsumsi makanan pokok dan lauk pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi sampai jam 10 pagi untuk memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari (Hanif, 2013).

Prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan saat kita selesai makan malam dalam waktu tidur (Lebang, 2014).

Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga

sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari (Afridayeni, 2019)..

Ketidakbermaknaannya hasil ini berkaitan dengan perbedaan metode dan alat ukur yang dipakai, perbedaan karakteristik responden, jumlah sampel yang kemungkinan berdampak pada variasi chance dan lokasi penelitian yang berkaitan dengan adat dan budaya yang berbeda. Penelitian ini dilakukan secara simultan dari pagi hingga siang hari di sekolahnya, dimana setiap responden saat diukur Hb-nya kemungkinan mengalami peristiwa yang berbeda saat pengukuran. Siswa yang kebetulan diukur hbnya saat pagi hari dan belum mengonsumsi apapun kemungkinan akan mendapati kadar Hb yang rendah walaupun sebenarnya mempunyai kebiasaan pola konsumsi makanan yang baik sehari-harinya, demikian pula sebaliknya. Hal ini dapat menimbulkan hasil yang berbeda. Bias akibat temporal ambiguity ini merupakan salah satu keterbatasan pada penelitian crosssectional ini. Bias akibat alat dan tenaga pengukur sudah coba diantisipasi dengan menggunakan alat yang sama, petugas pengukur adalah tenaga analis kesehatan serta pelatihan terstruktur baik kepada petugas pengukur maupun enumerator yang melakukan wawancara (Kalsum dkk, 2016).