

## **HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MURID SMK AL WASHLIYAH 13 KOTA TEBING TINGGI**

**Istanul Badiri <sup>(1)</sup>, Khairunnisa <sup>(2)</sup>**

**<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama,  
Aceh Besar**

e-mail: istanulbadiri@yahoo.com

### **ABSTRACT**

Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) levels in red blood cells is less than the normal limit. Red blood cells contain hemoglobin which will carry oxygen and other nutrients such as vitamins and minerals to the brain and throughout the body. Anemia can cause insufficient blood to bind and carry oxygen from the lungs throughout the body. If the oxygen needed is insufficient, it will result in difficulty concentrating so that the learning process decreases, physical endurance decreases, easily hurts because of low endurance. This study aims to determine the relationship of breakfast habits with the even of anemia in students at Vocational High School Al Washliyah 13 Tebing Tinggi City. The method used in this research is analytic method with cross-sectional research design. The sample in this study were 30 respondents with proportional random sampling. Retrieval of data using questionnaire and manual check. Data analysis with Chi Square test. The results of this study indicate the P value is smaller than the  $\alpha$  value ( $0.038 < 0.05$ ). This means there is a relationship between breakfast habits with the even of anemia in students at Vocational High School Al Washliyah 13 Tebing Tinggi City.

Keywords: Breakfast Habits, Anemia, Teenagers

### **ABSTRAK**

Kebiasaan sarapan untuk kesehatan anak sekolah berkontribusi besar dalam menutrisi tubuh terlebih otak, setelah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan adalah waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi. Kurangnya asupan zat gizi menyebabkan gangguan neurotransmitter secara langsung yang dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar akibat energi yang dibutuhkan tidak terpenuhi. Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang akan membawa oksigen dan zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan seluruh tubuh. Anemia dapat menyebabkan darah tidak cukup untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Apabila oksigen yang diperlukan tidak mencukupi, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga proses belajar menurun, daya tahan fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia Pada Murid SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analitik dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dengan pengambilan sampel secara proporsional random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan pemeriksaan manual. Analisa data dengan uji Chi Square. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai P lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $0,038 <$

0,05). Hal ini berarti ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi.

**Kata kunci:** Kebiasaan Makan Pagi, Anemia, Remaja

## Pendahuluan

Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sering diabaikan. Banyak orang yang mual setelah sarapan pagi karena tidak terbiasa dengan berbagai alasan yaitu tidak sempat menyiapkan sarapan, terburu-buru berangkat kerja atau sekolah, tidak adanya nafsu makan, hidangan yang kurang menarik sehingga tidak dapat menimbulkan selera makan dan ingin menurunkan berat badan hingga membuat orang melewatkannya. Sarapan pagi adalah salah satu rahasia menjaga kesehatan. Begitu pentingnya sarapan pagi sehingga orang tua menganjurkan anaknya untuk sarapan. Sarapan pagi tidak hanya memberikan energi untuk memulai hari yang baru tetapi juga memiliki fungsi mengelola berat badan (Winata, 2015).

Kebiasaan sarapan untuk kesehatan anak sekolah berkontribusi besar dalam nutrisi tubuh terlebih otak, setelah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan dapat mengisi kembali keperluan nutrisi yang telah habis waktu tidur semalaman. Sarapan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, maka sarapan akan menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Menu sarapan baik adalah sarapan yang memenuhi nutrisi sehat yang dibutuhkan tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral (Lestari, 2017).

Hasil laporan penelitian Southeast Asia Nutrition Survey (SEANUTS) tahun 2015 dalam melakukan penelitian status gizi, pertumbuhan, pola makan dan asupan gizi anak-anak usia 6 bulan sampai 12 tahun di 4 negara termasuk Indonesia menemukan bahwa hanya 1 dari 10 anak Indonesia usia 2-12 tahun yang memiliki porsi sarapan cukup dengan kualitas yang baik (Lestari, 2017).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 di Indonesia anak usia sekolah dan remaja sebesar 16,9%-50% serta rata-rata orang dewasa di Indonesia sebesar 31,2% tidak biasa sarapan. Anak sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan sebesar 26,1% seperti air putih, susu atau teh dan mengonsumsi sarapan rendah sebesar 44,6% (Lestari, 2017).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal (Pou et al., 2019). Anemia dapat menyebabkan darah tidak cukup untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Apabila oksigen yang diperlukan tidak mencukupi, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga proses belajar menurun, daya tahan fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah (Subiyatin dan Mudrika, 2017). Timbulnya anemia bisa disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh seperti asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi serta asam folat (Tiaki, 2017).

Saat ini kejadian anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah khususnya remaja putri. Remaja putri beresiko tinggi menderita anemia karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan. Aktivitas sekolah, perkuliahan dan berbagai aktivitas lainnya seperti organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi berdampak pada pola makan dan kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi sehingga mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Tiaki, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2014 di negara berkembang terdapat 370 juta perempuan menderita anemia. Di Indonesia prevalensi anemia pada laki-laki sebesar 11% dan pada perempuan sebesar 26%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 bahwa angka kejadian anemia secara nasional sebesar 21,7%, pada laki-laki sebesar 18,4% dan pada perempuan sebesar 23,9%. Berdasarkan kriteria usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Data ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki prevalensi tertinggi mengalami anemia (Subiyatin dan Mudrika, 2017).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2015 prevalensi anemia di dunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia di dunia, angka tertinggi benua Afrika sebesar 44,4%, benua Asia sebesar 25%-33% dan terendah di benua Amerika Utara sebesar 7,6% (Handayani, 2015).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SKDI) tahun 2012 prevalensi anemia sebesar 75,9% pada remaja putri (Tiaki, 2017). Berdasarkan data dari Depkes tahun 2009 penderita anemia banyak terjadi pada remaja putri sebesar 33,7%. Data yang diperoleh dari Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan prevalensi anemia defisiensi pada bayi sebesar 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-24 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5% (Handayani, 2015).

Remaja merupakan seorang individu baik laki-laki atau perempuan yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Kelompok usia remaja yaitu antara 10-19 tahun yang ditandai dengan berbagai perubahan baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikis. Masa remaja adalah suatu periode pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Pertumbuhan fisik pada remaja terjadi secara bersamaan dengan proses matangnya organ reproduksi (Zubir, 2018).

Remaja banyak mengalami masalah gizi yang akan memiliki dampak negatif pada tingkat kesehatan misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR, dan penurunan kesegaran jasmani. Masalah gizi yang dialami remaja yaitu anemia dan IMT kurang dari batas normal (Zubir, 2018).

## **Tinjauan Pustaka**

### **Definisi Makan Pagi**

Makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan merupakan suatu kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan pada pukul 06.00 sampai 10.00 pagi atau sebelum melakukan aktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Kalsum dan Halim, 2016).

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan**

#### **1. Faktor Intrinsik**

Faktor yang berasal dari dalam diri manusia terdiri dari asosiasi emosional, keadaan jasmani, kejiwaan yang sedang sakit, penilaian lebih terhadap mutu makanan dan pengetahuan gizi.

#### **2. Faktor Ekstrinsik**

Faktor yang berasal dari luar diri manusia terdiri dari lingkungan alam, lingkungan ekonomi, lingkungan sosial, lingkungan budaya dan agama (Ibu, 2016).

### **Definisi Anemia**

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang akan membawa oksigen dan zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan seluruh tubuh (Kalsum dan Halim, 2016). Kadar Hb normal pada laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Kadar Hb pada laki-laki anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dL, sedangkan kadar Hb pada perempuan anemia kurang dari 12 g/dL. Tanda dan gejala klinis

anemia yaitu lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat (Pou et al., 2019).

### **Etiologi Anemia**

#### 1. Defisiensi zat gizi

Rendahnya asupan gizi baik hewani dan nabati yang memiliki peran dalam pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah (eritrosit). Zat yang berperan antara lain asam folat dan vitamin B12.

#### 2. Perdarahan (Loss of blood volume)

Perdarahan yang disebabkan karena menstruasi yang lama, kecacingan dan trauma atau luka sehingga mengakibatkan kadar Hb menurun.

#### 3. Hemolitik

Perdarahan yang terjadi pada pasien yang mengalami malaria kronis karena dapat mengakibatkan penumpukan zat besi di organ tubuh seperti hati dan limpa. Pada pasien talasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh (Ibu, 2016).

### **Pemeriksaan Laboratorium**

#### 1. Pemeriksaan Penyaring

Pemeriksaan ini terdiri dari pengukuran kadar hemoglobin, indeks eritrosit dan hapusan darah tepi sehingga dapat dipastikan adanya anemia dan jenis morfologik anemia yang berguna untuk pengarahannya diagnosis lebih lanjut.

#### 2. Pemeriksaan Darah Seri Anemia

Pemeriksaan ini terdiri dari hitung leukosit, trombosit, hitung retikulosit dan laju endap darah.

#### 3. Pemeriksaan Sumsum Tulang

Pemeriksaan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai keadaan sistem hematopoiesis dan mendiagnosa pada beberapa jenis anemia. Misalnya anemia aplastik, anemia megaloblastik dan kelainan

hematologik yang dapat mensupresi system eritroid antara lain sindrom mielodisplastik.

#### 4. Pemeriksaan Khusus

a. Anemia defisiensi besi antara lain serum iron, TIBC (total iron binding capacity), saturasi transferrin, protoporfirin eritrosit, feritin serum, reseptor transferin dan pengecatan besi pada sumsum tulang.

b. Anemia megaloblastik antara lain folat serum, vitamin B12 serum, tes supresi deoksiuridin dan tes Schilling.

c. Anemia hemolitik antara lain bilirubin serum, tes Coomb dan elektroforesis hemoglobin.

d. Anemia aplastik antara lain biopsi sumsum tulang

#### 5. Pemeriksaan Non-Hematologik

Pemeriksaan ini terdiri dari pemeriksaan fungsi hati, fungsi ginjal atau fungsi tiroid (Setiati, 2015).

### **Penatalaksanaan Anemia**

#### 1. Terapi Non Farmakologi

Terapi anemia yang diberikan pada pasien mencukupkan asupan nutrisi Fe, asam folat dan vitamin B12. Nutrisi didapatkan dari sayur-sayuran hijau, ikan laut dan unggas.

#### 2. Terapi Farmakologi

Pemberian terapi berdasarkan tipe anemia yang dialami pasien dengan dosis tertentu (Rabie, 2019).

### **Definisi Remaja**

Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan dimulai dari usia 14 tahun pada laki-laki dan usia 12 tahun pada perempuan (Proverawati, 2010).

### **Pembagian Remaja**

Permenkes RI No 25 Tahun 2014 menyatakan remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun (Permenkes, 2014). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana

(BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Asiah, 2020).

## **Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Remaja**

### **1. Perubahan Fisik**

Perubahan fisik yang dialami pada remaja terjadi cepat dan proses kematangan seksual. Beberapa kelenjar mengatur fungsi seksualitas pada masa ini dan mulai matang.

### **2. Perubahan Intelektual**

Perubahan ini mengalami perkembangan kognitif pada remaja yang telah beralih dari masa konkrit-operasional ke masa formal-operasional. Pada masa konkrit-operasional remaja mampu berpikir sistematis terhadap hal-hal yang bersifat konkrit. Sedangkan pada masa formal-operasional remaja sudah mampu berpikir secara sistematis terhadap hal-hal yang bersifat abstrak dan kritis.

### **3. Perubahan Emosi**

Remaja mengalami emosional yang berubah-ubah atau labil. Perubahan ini terjadi pada kelenjar-kelenjar hormonal dan pengaruh lingkungan sosial terhadap perubahan emosi pada remaja lebih besar.

### **4. Perubahan Sosial**

Remaja diharapkan untuk bersikap dan bertingkah laku seperti orang dewasa. Pada perubahan ini remaja cenderung untuk bergabung dengan teman sebayanya dengan membentuk sebuah kelompok. Pengaruh berkelompok pada remaja sangat kuat dari pengaruh keluarga. Kelompok remaja bersifat positif dalam hal memberikan kesempatan untuk melatih diri ketika bersikap dan bertingkah laku dalam berhubungan sosial. Sedangkan kelompok remaja bersifat negatif terjadi apabila ikatan diantara mereka terlalu kuat sehingga tingkah laku menjadi overacting dan energi yang disalurkan ke tujuan bersifat merusak.

### **5. Perubahan Moral**

Remaja diharapkan mempunyai nilai-nilai moral untuk bertingkah laku. Pada masa

ini remaja akan mengalami kegoyahan tingkah laku moral dan dikatakan wajar apabila kegoyahan ini tidak terlalu menyimpang dari moralitas yang berlaku, tidak merugikan masyarakat dan tidak berkelanjutan setelah masa remaja berakhir (Proverawati, 2010).

## **Metode**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik cross-sectional.

Rancangan desain yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode pendekatan cross-sectional yaitu suatu cara dimana peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada tiap subyek yang hanya dilakukan observasi satu kali dan pengukuran variabel subyek dilakukan pada saat bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas X, XI dan XII yang bersekolah di SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi berjumlah 137 murid. Laki-laki berjumlah 33 siswa dan perempuan berjumlah 104 siswi.

Cara pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan convenience sampling artinya pengambilan data atau sampel diambil berdasarkan kemudahan. Untuk penelitian yang sifatnya menguji hubungan korelasional, minimal diambil 30 sampel.

### **1. Kriteria Inklusi**

- a. Murid yang mengalami anemia
- b. Murid yang bersedia menjadi responden

### **2. Kriteria Eksklusi**

- a. Siswi yang sedang menstruasi  
Sarapan yang baik mengandung zat karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.

Tempat penelitian ini dilakukan di sekolah SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Februari-April 2020 di sekolah SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Responde Berdasarkan Frekuensi Makan

Makan Pagi	n	Persentase (%)
Selalu	3	10,00
Sering	7	23,33
Kadang-kadang	8	26,67
Jarang	9	30,00
Tidak pernah	3	10,00
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1. di atas menunjukkan dari 30 responden, siswa yang selalu makan pagi berjumlah 3 orang (10,00%), siswa yang sering makan pagi berjumlah 7 orang (23,33%), siswa yang kadang-kadang makan pagi berjumlah 8 orang (26,67%), siswa yang jarang makan pagi berjumlah 9 orang (30,00%), sedangkan siswa yang tidak makan pagi berjumlah 3 orang (10,00%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Hasil Kejadian Anemia Pada Murid SMK Al Washliyah 13 Tahun 2020

Kejadian Anemia	n	Persentase (%)
Anemia	12	40,00
Tidak anemia	18	60,00
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2. di atas menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami anemia sebesar 18 orang (60,00%) dan responden yang mengalami anemia sebesar 12 orang (40,00%).

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia Pada Murid SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi Tahun 2020

Kebiasaan Makan Pagi	Kejadian Anemia						P-Value
	Anemia		Tidak Anemia		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Selalu	1	3,33	2	6,67	3	10,00	0,038
Sering	0	0	7	23,33	7	23,33	
Kadang-kadang	3	10,00	5	16,67	8	26,67	
Jarang	5	16,67	4	13,33	9	30,00	
Tidak pernah	3	10,00	0	0	3	10,00	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa responden yang selalu makan pagi ada 1 responden (3,33%) yang mengalami anemia, responden yang sering makan pagi ada 0 responden (0%) yang mengalami anemia, responden yang kadang-kadang makan pagi ada 3 responden (10%) yang mengalami anemia, responden yang jarang makan pagi ada 5 responden (16,67%) yang mengalami anemia dan responden yang tidak pernah makan pagi ada 3 responden (10%) yang mengalami anemia. Hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Chi-Square diperoleh nilai P value = 0,038 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil uji Chi Square pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai  $p=0,038 < \alpha=0,05$  yang artinya ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kalsum (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian di SMP N 133 Pulau Pramuka oleh Aditian (2009) yang menemukan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan di rumah atau di sekolah dengan status anemia (Jiwaning, 2019).

Makan pagi sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Makan pagi berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kegiatan sehingga sarapan pagi sangat dianjurkan dilakukan oleh remaja sebelum berangkat ke sekolah karena akan mengurangi konsumsi makanan jajanan yang kandungan zat gizinya rendah. Makan pagi sebelum beraktivitas dapat memberikan tenaga yang cukup pada remaja dalam melakukan aktivitasnya yang padat dan

membutuhkan energi yang tinggi (Jiwaning, 2019).

Pada hasil penelitian ini terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada remaja. Sebagian besar remaja meninggalkan sarapan karena tidak disiapkan atau malas untuk sarapan, namun mereka tetap membawa bekal untuk dimakan di sekolah. Menurut Gemily dkk (2015) kebiasaan sarapan keluarga akan membentuk kebiasaan sarapan anak karena orang tua yang cenderung menerapkan kebiasaan sarapan anaknya. Menurut Sajjad et al (2014) remaja yang kurang mendapatkan dorongan dari orang tuanya untuk makan yang sehat akan lebih berisiko untuk tidak sarapan dibandingkan dengan anak yang sering diberikan dorongan oleh orang tuanya. Adanya dorongan dari keluarga dapat membentuk kebiasaan sarapan anak (Jiwaning, 2019).

## Simpulan dan Saran

### Kesimpulan

1. Pada penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil yaitu kebiasaan makan pagi sampel paling banyak adalah kategori jarang makan pagi sebesar 9 responden (30,00).
2. Kejadian anemia yang telah dilakukan penelitian diperoleh hasil yaitu responden dengan kategori tidak mengalami anemia sebesar 18 orang (60,00%).
3. Terdapat hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid SMK Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi ( $P < \alpha = 0,038 < 0,05$ ).

### Saran

1. Bagi Pihak Sekolah  
Diharapkan kepada pihak sekolah dapat memberikan edukasi tentang kebiasaan makan pagi.
2. Bagi Remaja  
Diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan makan pagi dengan lebih mengkonsumsi makanan yang mengandung

zat besi lebih tinggi dan mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji serta menunda waktu makan pagi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk pengembangan penelitian yang lebih luas dengan cakupan sampel yang lebih besar dan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi anemia.

## Daftar Pustaka

- Correlation Of Breakfast Habit, Menstrual Cycle, Physical Activity and Iron Deficiency Anemia Among Adolscence Girls At. Work Area Of Puskesmas Kampung Bali. (2014), 92-102.
- Handayani H. (2015). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia pada Siswi Kelas IX di SMP Negeri 2 Tawangmangu.
- Ibu AK, Penduduk S, Sensus A, et al. (Ed). (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS).
- Jiwaning Basuki. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar.
- Kalsum U, Halim R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Jurnal Penelit Universitas Jambi Seri Sains, 18(1), 09-19.
- Lestari AP. (2017). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 Di SDN Manduro Kabuh.

- Nur Asiah. (2020). Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*,10(2), 125-128.
- Pou L La, Kapantow NH, Punuh MI. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Farmasi*,9(1), 309-315.
- Proverawati, SKM, MPH A. (2010). Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja. *Jurnal Nuha Medika*.
- Rabie RE. (2019). Evaluasi Rasionalitas Penggunaan Obat Anemia Pada Pasien Anemia Di Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Malang Periode 2017.
- Rahmadani T, Fourianalistyawati E. (2015). Hubungan Antara Sikap Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Berat Badan pada Siswa SD X. *Jurnal Psibernetika*,8(1), 1-18.
- Setiati S. (Ed). (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. VI.
- Subiyatin A, Mudrika L. ((2017). Pengetahuan Berhubungan dengan Anemia Remaja di Pesantren Modern Ummul Qura Al- Islam Bogor Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 28. doi:10.24853/jkk.13.1.28-34.
- Tiaki NKA. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta.
- Winata HY. (2015). Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2015.
- Zubir. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK Kesehatan As Syifa School Banda Aceh. *Jurnal Serambi Saintia*,6(2), 12-17.