

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI, SIKLUS MESTRUASI DAN BEROLAHRAGA DENGAN ANEMIA GIZI BESI PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPUNG BALI Sumiati<sup>1</sup>, Andri Dwi Hernawan<sup>2</sup>, Marlenywati<sup>3</sup>

Data Profil Dinas Kesehatan Kota Pontianak Tahun 2012 jumlah penderita anemia pada remaja Puskesmas Kampung Bali sebanyak 612 kejadian, merupakan kejadian tertinggi di Kota Pontianak. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, siklus menstruasi dan aktifitas fisik dengan anemia gizi besi pada remaja putri di SMA wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali,

Penelitian ini merupakan penelitian analitis observasional dengan pendekatan "*Cross Sectional*" dengan jumlah populasi 244 responden dan sampel 139 sampel, analisis data menggunakan uji Chi Square dengan kepercayaan 95%

Tujuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut ini: ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi ( $p = 0,046$  dan  $PR = 1,393$ ), siklus menstruasi ( $p = 0,043$  dan  $PR = 1,340$ ) dan aktifitas fisik ( $p = 0,048$  dan  $PR = 1,404$ ) dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali.

Diharapkan pihak puskesmas untuk memberikan penyuluhan mengenai pengertian anemia, bahaya anemia dan cara pencegahan anemia dengan cara memberikan penyuluhan atau membuat brosur dan leaflet yang diberikan pada siswa.

Kata kunci : Kebiasaan Sarapan Pagi, Siklus Menstruasi, Berolahraga, Anemia Gizi Besi

<sup>1</sup> Peminatan Kesehatan Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak 2014

<sup>2,3</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak

# **CORRELATION OF BREAKFAST HABIT, MENSTRUAL CYCLE, PHYSICAL ACTIVITY, AND IRON DEFICIENCY ANEMIA AMONG ADOLSCENCE GIRLS AT WORK AREA OF PUSKESMAS KAMPUNG BALI**

**Sumiati<sup>1</sup>, Andri Dwi Hernawan<sup>2</sup>, Marlenywati<sup>3</sup>**

Profile data of Health Department of Pontianak in 2012 indicated that there were 612 anemia cases (59,6) experienced by adolscents girls at work area of Puseksmas Kampung Bali. This number was considered as the highest number of anemia cases in Kota Pontianak. This study aimed at finding out the correlation of breakfast habit, menstrual cycle, physical activity, and iron deficiency anemia among adolescence girls at work area of Puskesmas Kampung Bali.

Using observational analysis and cross sectional approach, as many as 244 respondents and 139 samples participated in this study.

The study revealed that there were correlation of breakfast habit ( $p= 0,046$  dan  $PR = 1,393$ ), menstrual cycle ( $p = 0,043$  dan  $PR = 1,340$ ), physical activity ( $p = 0,048$  dan  $PR = 1,404$ ), and iron deficiency anemia among adolscence girls at work area of Puskesmas Kampung Bali.

From the findings, the local health center is encouraged to conduct socialization about the dangers and the prevention of anemia, as well as distribute brochures and leaflet of anemia to the students.

**Keywords** :breakfast habit, menstrual cycle, physical activity, and iron deficiency anemia

## Latar Belakang

Anemia ialah penyakit yang melemahkan tubuh badan, sama ada disebabkan kekurangan dalam bilangan sel darah merah atau hemoglobin, iaitu pigmen pembawa oksigen. Ferum menyebabkan sel darah merah berwarna merah. Kekurangan ini boleh disebabkan pengeluaran sel merah yang tidak mencukupi oleh sum-sum tulang, kekurangan ferum dan bahan membentuk darah yang lain melalui penyakit seperti leukemia dan talasemia, kehilangan darah yang berlebihan atau jangkitan<sup>1</sup>

Anemia gizi besi adalah suatu keadaan dimana terjadi penurunan cadangan besi dalam hati, sehingga jumlah hemoglobin darah menurun dibawah normal. Sebelum terjadi anemia gizi besi, diawali lebih dulu dengan keadaan kurang gizi besi (KGB). Apabila cadangan besi dalam hati menurun tetapi belum parah, dan jumlah hemoglobin masih normal, maka seseorang dikatakan mengalami kurang gizi besi saja (tidak disertai anemia gizi besi). Keadaan kurang gizi besi yang berlanjutan dan semakin parah akan mengakibatkan anemia gizi besi, dimana tubuh tidak lagi mempunyai cukup zat besi untuk membentuk hemoglobin yang diperlukan dalam sel-sel darah yang baru<sup>3</sup>

Defisiensi zat besi dari makanan biasanya menjadi faktor utama. Jika zat besi yang dikonsumsi terlalu sedikit atau bioavailabilitasnya rendah atau makanan berinteraksi dengan membatasi absorpsi yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kebutuhan zat besi, cadangan zat besi dalam tubuh akan digunakan dan hal tersebut dalam menimbulkan defisiensi zat besi. Defisiensi zat gizi seperti asupan asam folat dan vitamin A, B12, dan C yang rendah dan penyakit infeksi seperti malaria dan kecacingan dapat pula menimbulkan anemia<sup>4</sup> Oleh karena ketidakcukupan asupan zat gizi tersebut anemia dikatakan sebagai salah satu masalah gizi. Tidak hanya di Indonesia, anemia masih merupakan masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang, hal ini terlihat dari data yang menunjukkan sepertiga dari populasi dunia atau 30%. Sekitar lebih dari 1,5 milyar penduduk dunia menderita anemia<sup>5</sup>

Menurut Organisasi Kesehatan Nasional Dunia WHO (*World Health Organisation*) tahun 2004 menyebutkan dua milyar penduduk dunia

terkena anemia. Berbagai penelitian yang dilakukan di Indonesia menggambarkan kejadian anemia yang masih tinggi, diantaranya pada kelompok remaja khususnya remaja putri/wanita dewasa tidak hamil yaitu antara 30% - 40%. Secara umum di Indonesia sekitar 20% wanita, 50% wanita hamil, dan 3% pria kekurangan zat besi. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri tahun 2006 yaitu: 28%<sup>6</sup> Hasil beberapa penelitian didapatkan sekitar 41,4% - 66,7% remaja putri di Indonesia menderita anemia<sup>6</sup>

Kalimantan Barat jumlah kasus anemia pada wanita 23,4% dan pada laki-laki 10,5%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pontianak jumlah penderita anemia pada remaja adalah sebagai berikut: Puskesmas Kampung Bali sebanyak 612 kejadian, Puskesmas Jendral Urib sebanyak 238 kejadian dan Puskesmas Ali Anyang sebanyak 177 kejadian<sup>7</sup>

Sarapan adalah mengkonsumsi makanan yang dimakan pada waktu pagi hari sebelum berangkat atau melakukan kegiatan disekolah<sup>7</sup>. Kebiasaan tidak makan pagi antara lain dapat disebabkan karena tidak adanya nafsu makan, terbiasa tidak makan pagi dan tidak mempunyai waktu yang cukup untuk melakukannya. Selain itu, dapat juga disebabkan oleh hidangan yang kurang menarik sehingga tidak dapat menimbulkan selera makan. Hasil analisa penelitian Chusniaty (2002) dalam Nursari (2010) terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi setiap hari dengan kejadian anemia, yang mana remaja putri yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari memiliki risiko 3,421 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari. Remaja putri yang tidak terbiasa sarapan pagi setiap hari memiliki risiko menderita anemia 1,6 kali dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari

Pengertian menstruasi (*haid*) adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (*deskuamsi endometri*)<sup>6</sup>. Perdarahan haid terjadi secara ritmis mengikuti pola siklus yang normalnya dalam satu siklus berkisar 25-31 hari<sup>8</sup> Siklus menstruasi normal muncul satu kali dalam sebulan, karena itu dapat dikatakan frekuensi atau siklus menstruasi perempuan usia reproduksi adalah satu kali

sebulan. Bila frekuensi menstruasi lebih dari satu kali sebulan sehingga siklus kurang dari 25 hari disebut polimenore. Hasil penelitian Amaliah (2011) mendapatkan kejadian anemia lebih tinggi (53,8 %) pada remaja putri dengan lama haid lebih dari 6 hari dibandingkan dengan yang lama haidnya 3-6 hari. Satyaningsih (2007) mendapatkan hasil penelitian bahwa remaja putri dengan frekuensi haid yang tidak normal memiliki risiko 2,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang frekuensi haidnya normal. Hasil penelitian Gunatmaningsih (2007) menunjukkan ada hubungan antara menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang, Kabupatean Brebes ( $p=0,015$ ). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang sedang mengalami menstruasi mempunyai risiko 1,842 kali lebih besar untuk mengalami kejadian anemia.

Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi mempunyai risiko defisiensi zat besi yang lebih besar. Aktivitas fisik yang bera dapat meningkatkan kebutuhan zat besi hingga 1-2 mg/hari. Hal ini dapat disebabkan oleh kombinasi beberapa factor seperti kehilangan zat besi melalui keringat, kehilangan darah dari system gastrointestinal, dan hemolisis<sup>3</sup>. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja<sup>6</sup> „

### Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitis observasional dengan pendekatan “Cross Sectional” yaitu suatu penelitian yang mengobservasi dan mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pada saat yang sama. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui kebiasaan sarapan pagi, siklus mestruasi dan aktifitas fisik yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri SMA di wilayah kerja Puskesmas

Kampung Bali, dengan jumlah sampel sebanyak 244 sampel

Teknik analisis data yang dipergunakan penelitian adalah *analisis univariat* dan *analisis bivariat*.

#### 1. Analisis Univariat

Yaitu analisa data secara univariat adalah untuk mengetahui variabel-variabel secara deskriptif dengan menghitung hasil kuesioner.

#### 2. Analisa Bivariat

Teknik analisa *bivariat* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada analisa *bivariat* akan dilakukan pengujian data secara statistik untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji melalui uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan level signifikan 5%

## HASIL

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik responden dan Analisis Univariat

Variabel	f	%
<b>Umur</b>		
15 tahun	59	42,4
16 tahun	54	38,8
17 tahun	26	18,7
<b>Kelas</b>		
KELAS XI IPS	38	27,3
KELAS XI IPA	30	21,6
KELAS XI IPS	71	51,1
<b>Kebiasaan sarapan pagi</b>		
Tidak sarapan	94	67,6
Sarapan	45	32,4
<b>Siklus menstruasi</b>		
Tidak normal	61	43,9
Normal	78	56,1
<b>Aktivitas fisik</b>		
Sedang	26	18,7
Ringan	113	81,3
<b>Kejadian Anemia gizi</b>		

Anemia	86	61,9
Tidak anemia	53	38,1

Dari 139 responden diperoleh bahwa responden berumur 15 tahun (42,4%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden berumur 17 tahun (18,7%). kelas siswa terbanyak adalah siswa kelas XI IPS SMA Santo Paulus sebesar 41 siswa. sebagian besar responden tidak sarapan pagi (67,6%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang sarapan pagi (32,4%), sebagian besar responden siklus menstruasi dikategorikan normal (56,1%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang tidak normal (43,9%), sebagian besar responden aktifitas responden dikategorikan ringan (81,3%) lebih besar jika dibandingkan dengan aktifitas fisik sedang (18,7%), diperoleh sebagian besar responden dikategorikan anemia (61,9%) lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak anemia (38,1%).

Tabel 2  
Analisa Bivariat

Variabel	Tidak aktif		Aktif		N	%	p
	n	%	n	%			
Kebiasaan sarapan pagi	64	68,1	30	31,9	94	100	0,046
Tidak Ya	22	48,9	23	51,1	45	100	
Siklus menstruasi	44	72,1	17	27,9	61	100	0,043
Tidak normal Normal	42	53,8	36	46,2	78	100	
Aktivitas fisik							0,048
Sedang	21	80,8	5	19,2	26	100	
Ringan	65	57,5	48	42,5	11	100	
					3		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi ( $p = 0,046$  dan  $PR = 1,393$ ), siklus menstruasi ( $p = 0,043$  dan  $PR = 1,340$ ) dan aktifitas fisik ( $p = 0,048$  dan  $PR = 1,404$ ) dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali

### Pembahasan

#### Kejadian Anemia Gizi Besi

Menurut Organisasi Kesehatan Nasional Dunia WHO (*World Health Organisation*) tahun 2004 menyebutkan dua

milyar penduduk dunia terkena anemia. Berbagai penelitian yang di lakukan di Indonesia menggambarkan kejadian anemia yang masih tinggi, diantaranya pada kelompok remaja khususnya remaja putri/wanita dewasa tidak hamil yaitu antara 30% - 40%. Secara umum di Indonesia sekitar 20% wanita, 50% wanita hamil, dan 3% pria kekurangan zat besi (Husaini, 1989). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri tahun 2006 yaitu: 28% Hasil beberapa penelitian didapatkan sekitar 41,4% - 66,7% remaja putri di Indonesia menderita anemia

Berdasarkan analisa univariat diperoleh dari 139 responden diperoleh sebagian besar responden dikategorikan anemia (61,9%) lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak anemia (38,1%).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007 di Kalimantan Barat jumlah kasus anemia pada wanita 23,4% dan pada laki-laki 10,5%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pontianak jumlah penderita anemia pada remaja adalah sebagai berikut: Puskesmas Kampung Bali sebanyak 612 kejadian, Puskesmas Jendral Urib sebanyak 238 kejadian dan Puskesmas Ali Anyang sebanyak 177 kejadian,

Anemia gizi besi adalah suatu keadaan dimana terjadi penurunan cadangan besi dalam hati, sehingga jumlah hemoglobin darah menurun dibawah normal. Sebelum terjadi anemia gizi besi, diawali lebih dulu dengan keadaan kurang gizi besi (KGB). Apabila cadangan besi dalam hati menurun tetapi belum parah, dan jumlah hemoglobin masih normal, maka seseorang dikatakan mengalami kurang gizi besi saja (tidak disertai anemia gizi besi). Keadaan kurang gizi besi yang berlanjut dan semakin parah akan mengakibatkan anemia gizi besi, dimana tubuh tidak lagi mempunyai cukup zat besi untuk membentuk hemoglobin yang diperlukan dalam sel-sel darah yang baru.

Gejala anemia biasanya tidak khas dan sering tidak jelas seperti pucat, mudah lelah, berdebar, dan sesak nafas<sup>3</sup>. Sedangkan menurut Gejala/tanda-tanda anemia antara lain 5 L (lelah, lesu, lemah, letih, lalai), bibir tampak pucat, nafas pendek, lidah licin, denyut jantung meningkat, susah buang air besar, nafsu makan

berkurang, kadang-kadang pusing, mudah mengantuk.

Penanggulangan Anemia Gizi Besi yang telah dilakukan meliputi suplementasi besi dan fortifikasi besi pada beberapa bahan makanan, serta upaya lain yang dilakukan adalah peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi. Program pemberian suplemen zat besi telah dilakukan sejak tahun 1974, terhadap wanita hamil. Program ini meliputi seluruh wanita hamil yang tersebar di beberapa puskesmas dan posyandu. Tablet suplemen ini sebagian besar berasal dari UNICEF.

### **Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali**

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa responden mengalami kejadian anemia cenderung tidak sarapan pagi (68,1%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang sarapan pagi (48,9%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai *P value* = 0,046 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali. Hasil analisis diperoleh nilai  $PR = 1,393$  dengan  $(CI\ 95\%) = 1,002-1,936$ , artinya proporsi kejadian anemia karena tidak sarapan pagi 1,393 lebih banyak jika dibandingkan dengan yang biasa sarapan pagi.

Remaja putri yang tidak terbiasa sarapan pagi setiap hari memiliki resiko menderita anemia 1,6 kali dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari. terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi setiap hari dengan kejadian anemia, yang mana remaja putri yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari memiliki risiko 3,421 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari<sup>6</sup>.

Sarapan adalah mengkonsumsi makanan yang dimakan pada waktu pagi hari sebelum berangkat atau melakukan kegiatan di sekolah. kebiasaan tidak makan pagi antara lain dapat disebabkan karena tidak adanya nafsu makan, terbiasa tidak makan pagi dan tidak mempunyai waktu yang cukup untuk melakukannya. Selain

itu, dapat juga disebabkan oleh hidangan yang kurang menarik sehingga tidak dapat menimbulkan selera makan<sup>6</sup>.

Sarapan pagi sangatlah penting bagi seseorang dengan aktivitas fisik yang beraneka ragam, karena aktivitas yang dilakukan seseorang memerlukan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak  $\frac{1}{4}$  kalori sehari. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan mempertahankan produktivitas kerjanya. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat memudahkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajarnya pun menjadi lebih baik<sup>9</sup>

Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk dipagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan zat sumber tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur<sup>7</sup>

Kebiasaan tidak makan pagi antara lain dapat disebabkan karena tidak adanya nafsu makan, terbiasa tidak makan pagi dan tidak mempunyai waktu yang cukup untuk melakukannya. Selain itu, dapat juga disebabkan oleh hidangan yang kurang menarik sehingga tidak dapat menimbulkan selera makan. Mengingat ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali, maka diharapkan responden untuk selalu sarapan pagi dengan makan dan minum yang mengandung gizi<sup>6</sup>.

### **Hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali**

Berdasarkan hasil analisis diperoleh responden mengalami kejadian anemia cenderung siklus menstruasi tidak normal (72,1%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang siklus menstruasinya normal (53,8%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai *P value* = 0,043 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali. Hasil

analisis diperoleh nilai  $PR = 1,340$  dengan (CI 95%) = 1,035-1,734, artinya proporsi kejadian anemia karena tidak normal menstruasi 1,340 lebih banyak jika dibandingkan dengan yang normal menstruasi.

Kejadian anemia lebih tinggi (53,8 %) pada remaja putri dengan lama haid lebih dari 6 hari dibandingkan dengan yang lama haidnya 3-6 hari. Remaja putri dengan frekuensi haid yang tidak normal memiliki risiko 2,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang frekuensi haidnya normal<sup>10</sup>.

Ada hubungan antara menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang, Kabupatean Brebes ( $p = 0,015$ ). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang sedang mengalami menstruasi mempunyai risiko 1,842 kali lebih besar untuk mengalami kejadian anemia.

Pengertian menstruasi (haid) adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamsi endometri)<sup>6</sup> Perdarahan haid terjadi secara ritmis mengikuti pola siklus yang normalnya dalam satu siklus berkisar 25-31 hari. Siklus menstruasi normal muncul satu kali dalam sebulan, karena itu dapat dikatakan frekuensi atau siklus menstruasi perempuan usia reproduksi adalah satu kali sebulan. Bila frekuensi menstruasi lebih dari satu kali sebulan sehingga siklus kurang dari 25 hari disebut polimenore

Pola menstruasi dapat diukur berdasarkan jumlah darah, frekuensi perdarahan, dan lama menstruasi. menyatakan bahwa sangat sulit mengukur jumlah darah menstruasi secara kuantitas. Bahkan seorang wanitapun sulit untuk mengukur sendiri ataupun menyadari apakah aliran darah menstruasi mereka abnormal. Sebagai patokannya, suatu perdarahan disebut tidak normal jika perdarahan yang terjadi lebih dari enam hari dan pembalut yang digunakan perperiode lebih dari 12 potong. Kehilangan zat besi di atas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang<sup>6</sup>.

Usia menarche biasanya berkisar antara 10,5–15,5 tahun dan pergeseran usia menarche lebih dini akan mengakibatkan pengeluaran zat besi melalui menstruasi menjadi lebih awal. Remaja putri siklus haid biasanya akan terbentuk dalam waktu 4-6 tahun sejak usia haid

pertama dengan lamanya haid pada setiap wanita juga bervariasi, biasanya berkisar 3-6 hari namun ada juga hanya 1-2 hari dan diikuti dengan darah yang keluar sedikit-sedikit pada hari berikutnya<sup>6</sup>

### **Hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali**

Berdasarkan hasil analisis diperoleh responden mengalami kejadian anemia cenderung aktifitas fisik sedang (80,8%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang aktifitas fisik ringan (57,5%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai  $P\ value = 0,048$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali. Hasil analisis diperoleh nilai  $PR = 1,404$  dengan (CI 95%) = 1,098-1,795, artinya proporsi kejadian anemia karena aktifitas fisik sedang 1,404 lebih banyak jika dibandingkan dengan yang aktifitas fisik ringan.

Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko penyakit kronis<sup>11</sup>

Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi mempunyai risiko defisiensi zat besi yang lebih besar. Aktivitas fisik yang bera dapat meningkatkan kebutuhan zat besi hingga 1-2 mg/hari. Hal ini dapat disebabkan oleh kombinasi beberapa factor seperti kehilangan zat besi melalui keringat, kehilangan darah dari system gastrointestinal, dan hemolisis. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja<sup>6</sup>

Mengingat ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas

Kampung Bali. Aktivitas fisik/olah raga yang dianjurkan adalah : lakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit perhari dengan baik dan benar agar bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, lakukan secara rutin dan bertahap, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan tingkatan secara bertahap, aktivitas fisik dapat dilakukan dimana saja, dengan memperhatikan lingkungan yang aman dan nyaman, bebas polusi, tidak menimbulkan cedera, misal : di rumah, sekolah tempat kerja dan di tempat-tempat umum (sarana olahraga, lapangan, taman, dan tempat rekreasi) dan aktivitas fisik dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dilakukan setiap hari. (75%).

### **Kesimpulan**

1. Kebiasaan sarapan pagi diperoleh dari 139 responden sebagian besar responden tidak sarapan pagi (67,6%) dan sarapan pagi (32,4%), sebagian besar responden siklus menstruasi normal (56,1%) dan normal (43,9%), sebagian besar responden aktifitas responden dikategorikan ringan (81,3%) dan sedang (18,7%) dan sebagian besar responden dikategorikan anemia (61,9%) dan tidak anemia (38,1%)
2. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali. (*value* 0,046 dan PR = 1,393).
3. Ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas

Kampung Bali (*value* = 0,043 dan PR = 1,340)

4. Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali (*value* = 0,048 dan PR = 1,404)

### **Saran**

#### **Bagi Puskesmas Kampung Bali**

Diharapkan pihak puskesmas untuk selalu dapat memberikan penyuluhan mengenai anemia dengan cara memberikan penyuluhan atau membuat brosur dan leaflet yang diberikan pada siswa. Di samping itu juga melakukan pemeriksaan anemia secara rutin dan berkesinambungan.

#### **Bagi siswa**

Diharapkan siswa untuk selalau sarapan pagi dan mengkonsumsi bahan makanan yang telah difortifikasi zat gizi, terutama fortifikasi besi, misalnya tepung terigu atau mie yang telah difortifikasi besi untuk mengurangi risiko terjadinya anemia dan suplemen pil besi secara rutin agar dapat mengurangi risiko terkena anemia dan memeriksakan kadar Hb dalam darah agar terhindar dari anemia dan risiko yang lebih kompleks

#### **Bagi Peneliti selanjutnya**

Sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan tentang jenis, jumlah, dan waktu sarapan pagi dikonsumsi oleh kelompok siswa agar dapat mengetahui lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali



## DAFTAR PUSTAKA

1. Widjaja, 2004. *Satu dari Dua Orang Indonesia Menderita Anemia*. (Media) Jakarta
2. Arumsari, 2010. Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) di Kota Bekasi. *Skripsi Program Studi Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor* Terdapat dalam [www/go.id.jurnal.ipb.com](http://www.go.id.jurnal.ipb.com)
3. Arisman, 2009. *Gizi Dalam Siklus Daur Hidup*.: EGC. Jakarta
4. WHO, 2001. Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, and Control. A guide for Programme Manager
5. Casey, GJ, et al. 2009. “A Free Weekly Iron-Folic Acid Supplementation and Regular Deworming Program is Associated with Improved Hemoglobin and Iron Status Indicators in Vietnamese Women”. *BioMed Central Public Health Journal* [Online].
6. Nursari, 2010. *Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009*. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
7. RISKESDAS, 2007. *Riset Kesehatan Dasar Tahun, 2007*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. JakartaAlmatsier. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta :
8. Amalia, 2002. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMPN 155 Jakarta Tahun 2011. *Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Terdapat dalam [www/go.id.jurnal.unsh.com](http://www.go.id.jurnal.unsh.com)
9. Gunatmaningsih, 2007. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat. Semarang
10. Supariasa, dkk. 2002. “Penilaian Status Gizi”. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta