

Artikel Penelitian

## Hubungan Kesehatan Mental Terkait Prementrual Sindrom (PMS), Pengetahuan Konsumsi Zat Besi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat Pada 2023

Juhaeni Juj<sup>1</sup>, Turrahmi Hirfa<sup>2</sup>, Hapsari Yusri<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

[\\*juhaeni0700@gmail.com](mailto:*juhaeni0700@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background.** Adolescence is a cyclical transition phase that occurs at the end of childhood. This transition involves changes in physical aspects as well as social and psychological development experienced by adolescents. The problems of teenage girls related to growth and development are more complex than teenage boys, where teenage girls often experience problems, especially those related to the menstrual process and adequate nutrition, which causes several health problems such as anemia. According to data from Riskesdas 2018, the prevalence of anemia in adolescents is 32%, this means that 3-4 out of 10 adolescents experience anemia. Factors that influence the high rate of anemia include poor nutritional intake habits (Ritawani et al., 2019). **Objective.** To obtain information about the relationship between mental health related to premenstrual syndrome (PMS), knowledge of iron consumption and breakfast habits with the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Negeri 77 Central Jakarta in 2023. **Method.** The type of research used is quantitative analytical survey research using a cross sectional design. Quantitative research is data analysis that will produce final results in the form of numeric or numbers (Sugeng, 2020). This research was conducted in classes VII and VIII at SMP Negeri 77 Central Jakarta. **Results.** The results of this study, among the factors related to the incidence of anemia in adolescent girls, are mental health related to pre-menstrual syndrome, there is a significant relationship with grades ( $p=0.039$ ), knowledge of iron consumption has a significant relationship with grades ( $p=0.029$ ), and breakfast habits did not have a significant relationship with grades ( $p=0.324$ ). **Conclusion.** From the research results it can be concluded that 1 independent variable and the dependent variable have no relationship, while the other 2 independent variables have a significant relationship.

**Keywords:** Adolescents, Anemia, Mental Health, Premenstrual Syndrome, Iron Consumption, Breakfast Habits.

### ABSTRAK

**Latar Belakang.** Remaja adalah siklus fase transisi yang terjadi di akhir masa kanak-kanak. Transisi ini melibatkan perubahan dalam aspek fisik serta perkembangan sosial dan psikologis yang di alami oleh remaja. Permasalahan remaja putri terkait pertumbuhan dan perkembangan lebih kompleks dari remaja putra dimana remaja putri sering sekali mengalami masalah terutama terkait dengan proses menstruasi dan kecukupan gizi yang menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti anemia. Menurut data dari Riskesdas 2018, prevalensi

anemia pada remaja sebesar 32 %, hal ini bahwa nya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Faktor yang mempengaruhi tingginya angka anemia ini termasuk kebiasaan asupan gizi yang kurang (Ritawani et al., 2019). **Tujuan.** Untuk memperoleh informasi tentang hubungan kesehatan mental terkait premenstrual sindrom (PMS), pengetahuan konsumsi zat besi dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat pada tahun 2023. **Metode.** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif survey analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Penelitian kuantitatif merupakan analisis data yang akan menghasilkan hasil akhir berbentuk numerik atau angka (Sugeng, 2020). Penelitian ini dilakukan di kelas VII dan VIII di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat. **Hasil.** Hasil penelitian ini antara faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah kesehatan mental terkait *pre menstrual syndrome* terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ( $p=0,039$ ), pengetahuan konsumsi zat besi terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ( $p=0,029$ ), dan kebiasaan sarapan pagi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ( $p=0,324$ ). **Kesimpulan.** Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1 variabel independent dan variabel dependent tidak ada hubungan, sedangkan 2 variabel independent lainnya terdapat hubungan yang signifikan.

**Kata kunci:** Remaja, Kejadian Anemia, Kesehatan Mental, Premenstrual Sindrom, Konsumsi Zat Besi, Kebiasaan Sarapan Pagi.

## PENDAHULUAN

Remaja adalah siklus fase transisi yang terjadi di akhir masa kanak-kanak. Transisi ini melibatkan perubahan dalam aspek fisik serta perkembangan sosial dan psikologis yang dialami oleh remaja. Dengan demikian, masa remaja memerlukan asupan nutrisi yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dalam konteks demografi, jumlah remaja di seluruh dunia mencapai 1,2 miliar, atau sekitar 18% dari total penduduk dunia (WHO, 2014). Di Indonesia, definisi remaja bervariasi antara lembaga pemerintah, remaja digolongkan dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014) dan menurut BKKBN remaja berada di rentang usia 10-24 tahun. Angka remaja di Indonesia mencapai 17% (usia 10-19 tahun) atau 46 juta remaja dimana 48% nya adalah remaja putri. Permasalahan remaja putri terkait pertumbuhan dan perkembangan lebih kompleks dari remaja putra dimana remaja putri sering sekali mengalami masalah terutama terkait dengan proses menstruasi dan kecukupan gizi yang menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti anemia.

Angka anemia yang dialami remaja perempuan di Indonesia masih tinggi. Anemia merupakan kondisi dimana tingkat hemoglobin dan jumlah eritrosit dalam darah berada dibawah nilai normal. Menurut data dari Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, hal ini bahwa nya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Faktor yang mempengaruhi tingginya angka anemia ini termasuk kebiasaan asupan gizi yang kurang (Ritawani et al., 2019).

Banyak faktor yang dapat berkontribusi terhadap kejadian anemia pada remaja perempuan. Umumnya, anemia ini dialami terkait dengan menstruasi dan kebiasaan makan yang kurang sehat termasuk menghindari sarapan, mengurangi asupan air putih, sering membeli

makanan di luar rumah, dan sering melakukan diet tidak seimbang dengan tujuan untuk menjaga berat badan. Kebiasaan mengonsumsi makanan ngemil yang rendah gizi dan makanan siap saji dapat menyebabkan remaja kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tubuh mereka akan beragam zat makanan yang diperlukan untuk sintesis dan pembentukan hemoglobin (Hb).

Penelitian Alfiatu Mustofiah & Hapsari pada tahun 2022 mengatakan bahwa secara umum tingginya prevalensi anemia terutama pada remaja putri disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk diantaranya rendahnya asupan zat besi, zat gizi dan vitamin. Konsumsi makanan tersebut termasuk kebiasaan sarapan pagi, dan tingkat pengetahuan pada remaja berpengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja dalam pemilihan makanan dan memahami pentingnya zat besi bagi tubuhnya (Ariana & Riska, 2016). Sarapan pagi dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina remaja, sarapan bermanfaat untuk mencegah anemia yang terjadi di Indonesia (Pandiangan et al., 2022)

Hal lain terkait dengan asupan makanan ini juga dipengaruhi oleh kondisi mental remaja dimana proses menjelang menstruasi (pre menstruasi syndrome) sering mengalami kondisi mental yang menurun sehingga menimbulkan kurangnya nafsu makan, malas makan karena merasa nyeri pada payudara dan perut (Mulyani et al., 2020). Menurut UU RI no 18 tahun 2014, kondisi psikologis ini mengacu pada kesehatan mental yakni suatu kondisi terganggunya kemampuan individu remaja dalam mengatasi tekanan, sehingga tidak mampu bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi yang berarti bagi komunitasnya. World Health Organization (WHO) mengatakan kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap orang mampu menunjukkan kemampuan untuk mengelola stres hidup dengan baik, bekerja secara produktif dan berfungsi di masyarakat.

Khususnya pada remaja putri, kesehatan mental ditunjang juga oleh perubahan sistem reproduksi seperti proses menstruasi. Beberapa hari sebelum dan saat menstruasi biasanya timbul keluhan atau Pre Menstruasi Sindrom (PMS). Sindrom ini bisa berupa masalah psikis. Beberapa penelitian menemukan kaitan antara PMS dengan gangguan mental remaja. Menurut penelitian Hayasida pada tahun 2016, sebanyak 37,2% remaja di Jepang mengalami gangguan mental hingga depresi (Timur, 2015). WHO melaporkan bahwa gangguan mental terkait dengan premenstruasi sindrom dialami 20-31% remaja putri di seluruh dunia, sementara di Indonesia angka ini mencapai 40% dimana 2-10% mengalami gejala berat (Kemenkes, 2022). Salah satu manifestasi dari gangguan mental berkaitan dengan premenstruasi sindrom ini adalah terganggunya pola makan atau asupan nutrisi sebelum dan selama menstruasi. Beberapa penelitian sebelumnya telah mendukung adanya hubungan antara premenstrual sindrom (PMS) dan tingkat stres, seperti penelitian yang dilakukan oleh Warner & Bancroft (1990) yang dikutip dalam penelitian (Phelan et al, 2021). Studi yang dilakukan Phelan pada tahun 2021 menemukan bahwa premenstrual sindrom (PMS) berkontribusi signifikan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (Ping, 2022). Faktor lainnya adalah pengetahuan remaja itu sendiri terhadap pentingnya zat besi dengan kejadian anemia, terdapat hubungan antara pengetahuan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia (p value 0,04) yang mengartikan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan rendah memiliki resiko 13,5 kali mengalami anemia (Yunita et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mendapatkan informasi lebih lanjut melalui suatu penelitian tentang hubungan kesehatan mental terkait premenstrual sindrom (PMS), pengetahuan konsumsi zat besi dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat pada tahun 2023 pada tahun 2023.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif survey analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Penelitian kuantitatif merupakan analisis data yang akan menghasilkan hasil akhir berbentuk numerik atau angka (sugeng,2020). Penelitian ini dilakukan di kelas VII dan VIII di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat. Variabel dependennya yaitu Kejadian Anemia dan variabel independen terdiri dari Kesehatan Mental Terkait Premenstrual Sindrom (PMS), Pengetahuan Konsumsi Zat Besi, Kebiasaan Sarapan Pagi.

## HASIL

Penelitian tentang Hubungan Kesehatan Mental Terkait Premenstrual Sindrom (PMS), Pengetahuan Konsumsi Zat Besi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat Pada Tahun 2023 dilakukan pada bulan September. Penelitian ini dilakukan ke remaja putri SMP kelas VII dan VIII sebanyak 68 orang dengan menjawab kuesioner dari peneliti.

Hasil dari analisa data univariable dijabarkan dalam narasi dan tabel frekuensi. Hasil analisa data ini bermaksud untuk menggambarkan sejauh mana distribusi karakteristik responden dan frekuensi hubungan antar variabel penelitian.

### 1. Analisis Univariate

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri berdasarkan Usia di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat Tahun 2023**

No	Karakteristik	Kategorik	n	%
	Usia	12 tahun	25	35,7
		13 tahun	15	21,4
		14 tahun	21	30,0
		15 tahun	9	12,9
	Total		70	100

Berdasarkan table 4.1 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas karakteristik remaja putri berdasarkan usia yaitu berada pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 25 orang (35,7%), sedangkan minoritas responden berdasarkan usia yaitu pada usia 15 tahun yaitu sebanyak 9 orang (12,9%).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri berdasarkan kejadian anemia di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat Tahun 2023**

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat menggambarkan bahwa remaja putri SMP Negeri 77

No	Kategorik	n	%
1	Anemia	43	61,4
2	Tidak anemia	27	38,6
	Total	70	100

Jakarta Pusat yang mengalami anemia yaitu sebanyak 43 orang (61,4%), sedangkan yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 27 (38,6%).

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri berdasarkan kesehatan mental di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat Tahun 2023**

No	Karakteristik	n	%
1	Kesehatan mental tidak baik	44	67,1
2	Kesehatan mental baik	23	32,9
	Total	70	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa siswi SMP Negeri 77 Jakarta Pusat yang memiliki kesehatan mentak tidak baik yaitu sebanyak 44 orang (67,1%), sedangkan yang kesehatan mental baik yaitu sebanyak 23 orang (32,9%).

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri berdasarkan pengetahuan konsumsi zat besi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat Tahun 2023**

No	Karakteristik	n	%
1	Pengetahuan kurang baik	23	32,9
2	Pengetahuan baik	47	67,1
	Total	70	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa siswi SMP Negeri 77 Jakarta Pusat yang memiliki pengetahuan kurang baik terhadap konsumsi zat besi yaitu sebanyak 23 orang (32,9%), sedangkan siswi yang memiliki pengetahuan baik terhadap konsumsi zat besi yaitu sebanyak 47 orang (67,1%).

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri berdasarkan kebiasaan sarapan pagi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat Tahun 2023**

No	Karakteristik	n	%
1	Kebiasaan sarapan kurang	27	38,6
2	Kebiasaan sarapan baik	43	61,4
	Total	70	100

Berdasarkan table 4.5 diatas dapat diketahui bahwa siswi SMP Negeri 77 Jakarta Pusat yang memiliki kebiasaan sarapan kurang yaitu sebanyak 27 orang (38,6%), sedangkan yang memiliki kebiasaan sarapan baik yaitu sebanyak 43 orang (61,4%).

## 2. Analisis Bivariate

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk melihat korelasi atau hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen (bebas) dengan variabel dependen (terikat). Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji statistik *Chi-Square* dengan uji kemaknaan menggunakan  $\alpha = 0,05$  dan *Confidence Interval* 95%. Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini yaitu untuk menganalisis apakah ada hubungan antara kesehatan mental terkait *premenstrual syndrom*, konsumsi zat besi, dan kebiasaan.

**Tabel 4.6 Hubungan Kesehatan Mental dengan Kejadian Anemia pada siswi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat 2023**

		Kejadian Anemia				Total	p-value	OR	
		Anemia		Tidak Anemia					
		n	%	n	%				
Kesehatan Mental	Kesehatan mental baik	12	46,2	14	53,8	26	100	0,039	2,782
	Kesehatan mental tidak baik	31	70,5	13	29,5	44	100		
	Total	43	61,4	27	38,6	70	100		

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa dari 43 siswi yang mengalami anemia, terdapat 12 orang (46,2 %) yang mengalami kesehatan mental baik, sedangkan yang mengalami kesehatan mental kurang terdapat 31 orang (70,5%). Kemudian dari 27 siswi yang tidak anemia, terdapat 14 orang (53,8%) yang mengalami kesehatan mental baik, dan terdapat 13 orang (29,5%) yang mengalami kesehatan mental tidak baik. Setelah dilakukan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,039 sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan kejadian anemia. Remaja putri yang memiliki kesehatan mental kurang baik berisiko 2,8 kali mengalami anemia ( $OR = 2,782$ ).

**Tabel 4.7 Hubungan Pengetahuan Komsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada siswi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat 2023**

Pengetahuan konsumsi zat besi	Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total		p-value	OR
		Anemia		Tidak Anemia		n	%		
		n	%	n	%				
baik	33	70,2	14	29,8	47	100	0,029	3,064	
Pengetahuan kurang	10	43,5	13	56,5	23	100			
Total	43	61,4	27	38,6	70	100			

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa dari 43 siswi yang mengalami anemia terdapat, 33 orang (70,2%) yang mengalami pengetahuan baik, sedangkan yang mengalami pengetahuan kurang terdapat 10 orang (43,5%). Kemudian dari 27 siswi yang tidak anemia terdapat, 14 orang (29,8%) yang mengalami pengetahuan baik, dan terdapat 13 orang (56,5%) yang mengalami pengetahuan kurang. Setelah dilakukan uji Chi-Square didapatkan nilai p-value sebesar 0,029 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia. Remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang konsumsi zat besi kurang baik berisiko 3 kali mengalami anemia (OR=3,064).

**Tabel 4.8 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada siswi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat 2023**

Kebiasaan Sarapan pagi	Kebiasaan	Kejadian Anemia				Total		p-value	OR
		Anemia		Tidak Anemia		n	%		
		n	%	n	%				
baik	25	58,1	18	41,9	43	100	0,324	0,694	
Kebiasaan kurang	18	66,7	9	33,3	27	100			
Total	43	61,4	27	38,6	70	100			

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui bahwa dari 43 siswi yang mengalami anemia, terdapat 25 orang (58,1%) yang memiliki kebiasaan sarapan baik, dan 18 orang (41,9%) yang memiliki kebiasaan sarapan kurang. Kemudian dari 27 siswi yang tidak mengalami anemia terdapat 18 orang (66,7%) yang memiliki kebiasaan sarapan baik, dan terdapat 9 orang (33,3%) yang memiliki kebiasaan sarapan kurang. Setelah dilakukan uji Chi-Square didapatkan nilai p-value sebesar 0,324 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia. Namun remaja yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kurang baik cenderung akan mengalami anemia sebesar 0,7 kali (OR =0,694).

## PEMBAHASAN

#### **4.2.1 Hubungan Kesehatan Mental dengan Kejadian Anemia pada siswi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat 2023**

Berdasarkan hasil uji statistika yang dilakukan menggunakan uji Chi-Square antara variabel kesehatan mental dengan kejadian anemia, menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,039 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat.

Adanya hubungan antara kesehatan mental terkait premenstrual syndrome dengan kejadian anemia sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afriyanti & Lestiawati, 2021) terhadap tingkat stres dengan kejadian premenstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di Universitas Respati Yogyakarta yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian terkait premenstrual sindrom dengan kejadian anemia dengan nilai p-value 0,026.

Masa remaja ialah tahap perkembangan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa yg berlangsung antara usia 10–19 tahun. Masa remaja terdiri dari remaja awal ( 10 – 14 tahun ), masa remaja pertengahan ( 14-17 tahun ) dan masa remaja akhir (17–19 tahun). Di masa remaja terjadi poly perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial (Kusumawati, F, 2010). Perkembangan fisik di anak perempuan nampaknya tidak sejalan dengan pematangan psikologisnya. Remaja khususnya perempuan mengalami pertumbuhan fisik di masa dewasa awal, umumnya akan berhenti pada usia 20 tahun, kecuali pada perempuan menyusui dan hamil. Perubahan fisik kognitif, psikososial dan perhatian kesehatan pada perempuan hamil dan keluarga produktif bersifat luas. Saat menuju usia pertengahan remaja akan mengalami perubahan karakteristik fisik dewasa awal (Potter, 2019). Perubahan psikis dan fisik pada remaja juga ditandai dengan periode menstruasi. Perubahan psikis semakin bertambah bila menstruasi disertai dengan premenstrual syndrome (PMS) (Reza et al., 2022).

Premenstrual syndrome adalah kondisi yang sering terjadi pada banyak wanita menjelang menstruasi atau selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Kondisi ini melibatkan kumpulan gejala psikologis, fisik, dan emosional yang bisa sangat bervariasi dari satu individu ke individu lain. Beberapa penyebab PMS yang telah diidentifikasi mencakup perubahan dalam tingkat hormon, terutama progesteron, serta peran neurotransmitter seperti katekolamin, opioid, dan serotonin. Selain itu, defisiensi nutrisi, peningkatan sensitivitas dampak retensi insulin, dan peran neurotransmitter seperti Gamma Aminobutyric Acid (GABA) juga dapat memainkan peran dalam timbulnya gejala PMS. (Susanti, 2017).

Terkait dengan premenstrual sindrom disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh. Beberapa keluhan fisik yang dirasa saat PMS yaitu gangguan tidur , sakit perut, sakit kepala, nyeri payudara, sakit punggung, dan lain-lain. Gejala-gejala fisik ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan ketegangan fisik, yang pada gilirannya dapat memicu atau memperburuk gejala kecemasan pada wanita yang mengalami PMS.

#### **4.2.2 Hubungan Pengetahuan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada siswi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat 2023**

Berdasarkan hasil uji statistika yang dilakukan menggunakan uji Chi-Square antara variabel pengetahuan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia, menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,029 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusmalia Hidayati (2023), dengan judul hubungan pengetahuan, sikap dan asupan zat besi dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri yang menunjukkan bahwa hasil analisis variabel terdapat hubungan bermakna pada asupan zat besi dengan kejadian anemia dengan nilai  $p = 0,006$  (Sihombing et al., 2023).

Pemahaman anemia berdampak signifikan terhadap kecenderungan remaja putri dalam memilih makanan tinggi zat besi dan tinggi kandungan gizi. Seseorang dengan tingkat kesadaran yang tinggi tentang anemia mungkin akan menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Pengetahuan yang baik tidak berpengaruh terhadap kadar hemoglobin seseorang karena tindakannya, terutama terhadap makanan yang mengandung protein seperti daging, telur, susu, dan ikan yang bermanfaat untuk membentuk kadar hemoglobin, tidak sejalan dengan pengetahuannya. Hal ini disebabkan oleh lingkungan dan teman-teman yang gemar ngemil sembarangan (Sihombing et al., 2023).

Remaja yang berisiko mengalami anemia antara lain adalah mereka yang tumbuh dengan cepat, kurang mengonsumsi makanan atau suplemen nutrisi, mengonsumsi makanan vegetarian atau rendah kalori, sering melewatkan waktu makan, menyukai aktivitas yang menuntut fisik, dan mengalami kehilangan banyak darah saat menstruasi. Remaja yang menderita kelainan ini mungkin lebih rentan terhadap anemia, dan mereka mungkin juga mengalami kelelahan, gangguan fungsi sistem kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, peningkatan risiko keracunan, dan fungsi kognitif yang buruk (Amalia Yunia Rahmawati, 2020).

Remaja perlu mengonsumsi zat besi yang cukup untuk menunjang pertumbuhannya serta mengisi kembali zat besi yang hilang melalui darah yang dikeluarkannya pada setiap menstruasi bulanan. Wanita sangat rentan mengalami kekurangan zat besi, yang dapat menyebabkan anemia karena tingginya kebutuhan zat besi. Meski dampak anemia mungkin tidak langsung terasa, namun dampaknya bisa berdampak jangka panjang pada masa depan remaja. Remaja perempuan yang menderita anemia mungkin mengalami dampak jangka panjang baik pada diri mereka sendiri maupun pada keturunan yang dikandungnya (Yunita et al., 2020).

#### **4.2.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada siswi di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat 2023**

Berdasarkan hasil uji statistika yang dilakukan menggunakan uji Chi-Square antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia, menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,324 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 77 Jakarta Pusat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadia Safira Lutfi, yang berjudul hubungan pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan makan pagi dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di kabupaten sukoharjo yang dapat disimpulkan

bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian suspek anemia dengan nilai yang di peroleh  $p=0,203$  (Rahmawati & Hidayat, 2021).

Sarapan pagi diartikan sebagai konsumsi makanan pokok dan lauk pauk antara jam bangun tidur hingga jam 10 pagi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada pagi hari dan memenuhi 20% hingga 25% kebutuhan energi keseluruhan pada hari itu. Remaja memerlukan sarapan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya karena melewatkan sarapan menyebabkan mereka kehilangan energi dan nutrisi pada waktu makan berikutnya (Pandiangan et al., 2022)

Makan setiap hari membantu menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan fokus saat belajar. Selain itu, sarapan pagi: Remaja yang sarapan pagi sebelum beraktivitas akan memiliki stamina yang cukup untuk melakukan tugas-tugas berat yang membutuhkan banyak energi. Sangat disarankan agar setiap orang sarapan pagi sebagai sumber energi pertamanya, terutama untuk otak sebagai penyedia energi glukosa. Salah satu jenis karbohidrat yang ada dalam aliran darah dan digunakan otak sebagai bahan bakar adalah glukosa. Sarapan yang sehat memberi tubuh bahan bakar yang dibutuhkan untuk berfungsi sebaik-baiknya baik secara mental maupun fisik. Telah dibuktikan bahwa sarapan membantu remaja belajar lebih efektif dan menjadi lebih bugar secara fisik. Karena sarapan pagi akan menumbuhkan pola makan yang sehat sehingga lama kelamaan dapat membantu menghindari anemia yang menjadi masalah di Indonesia (Pandiangan et al., 2022)

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMP Negeri 77 Jakarta, Faktor-faktor yang berhubungan kesehatan mental terkait *premenstrual sindrom* dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh 43 yang mengalami anemia, 12 orang (46,2%) yang mengalami kesehatan mental baik, 31 orang (70,5%) kesehatan mental kurang. 27 siswi yang tidak anemia terdapat 14 orang (53,8%) yang mengalami kesehatan mental baik, 13 orang (29,5%) yang mengalami kesehatan mental kurang. Kemudian yang mengalami anemia 33 orang (70,2%) pengetahuan baik, 10 orang (43,5%) pengetahuan kurang, dan yang tidak anemia 14 orang (29,8%) yang mengalami pengetahuan baik, 13 orang (56,5%) yang mengalami pengetahuan kurang. Kemudian yang mengalami anemia terdapat 25 orang (58,1%) yang memiliki kebiasaan sarapan baik, 18 orang (66,7%) yang memiliki kebiasaan sarapan kurang. dan yang tidak mengalami anemia terdapat 18 orang (41,9%) yang memiliki kebiasaan sarapan baik, dan 9 orang (33,3%) yang memiliki kebiasaan sarapan kurang. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah kesehatan mental terkait *premenstrual syndrome* terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ( $p=0,039$ ), pengetahuan konsumsi zat besi terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ( $p=0,029$ ), dan kebiasaan sarapan pagi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ( $p=0,324$ ).

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih dari peneliti kepada para dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang sudah memberikan dukungan, dan masukan kepada saya selama mengikuti Pendidikan di Program Studi Kebidanan FKK UMJ.

## **REFERENSI**

1. Alfiatu Mustofiah, S., & Hapsari, W. D. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Anemia Pada Remaja. 2017, 3, 17–25.
2. Arfatin et al. (2021). Pengantar Statistika I. Cv. Media Sains Indonesia.
3. Ariana, Riska, 2022. (2016). 濟無No Title No Title No Title. 1–23.
4. Buku pedoman anemia, 2021. (2021). Buku pedoman anemia. Nucl. Phys., 13(1), 104–116.
5. Christin, D., Sanggelorang, Y., & Amisi, M. D. (2022). Gambaran Pengetahuan tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Polewali Kabupaten Polewali Mandar. JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia, 3(2), 33. <https://doi.org/10.35801/jpai.3.2.2022.39010>
6. Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
7. Jambura, & Health, 2023. (n.d.). LITERATURE REVIEW : FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI LITERATURE REVIEW : FACTORS CAUSES ANEMIA IN. 550–561.
8. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Lembar Balik Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Anak dan Remaja.
9. Mardhiyah, S. A., Iswani, R. D., & Juniary, A. (2020). Inisiasi Mental Health Awareness Melalui Screening Dan Promosi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Inisiationmental Health Awareness Through Screening and Mental Health Promotion for Colleges Student At. Jurnal Pengabdian Sriwijaya, 906–914.
10. Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). Metode Penelitian Kesehatan. In PPSDMK (Vol. 13, Issue 1).
11. Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
12. Mulyani, E., Handajani, D. O., & Safriana, E. R. (2020). Buku ajar kesehatan reproduksi. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=1SgqEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=sering+mengalami+kondisi+mental+yang+menurun+sehingga+menimbulkan+kurangnya+nafsu+makan,+malas+makan+karena+merasa+nyeri+pada+payudara+dan+perut+&ots=zHmM\\_RQqi0&sig=heycZwEIfDbANA](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=1SgqEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=sering+mengalami+kondisi+mental+yang+menurun+sehingga+menimbulkan+kurangnya+nafsu+makan,+malas+makan+karena+merasa+nyeri+pada+payudara+dan+perut+&ots=zHmM_RQqi0&sig=heycZwEIfDbANA)
13. Pandiangan, R. R., Brahmana, N. B., Tarigan, Y. G., & ... (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dan Kejadian Anemia terhadap Prestasi Belajar Remaja Putri di SMPN 5 Satu Atap Pangururan Tahun 2022. ... Kesehatan Dan ..., 4(1). <https://ojs.hip.ac.id/index.php/tekesnos/article/view/3199>
14. Ping, 2022. (2022). Sindrom Pra Menstruasi Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Putri Selama Pandemi Covid-19. Bali Medika Jurnal, 9(1), 79–86. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i1.256>
15. Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. Jurnal Teknodik, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>

16. Putri, R. I. R., Sa'diyah, K., Mukmila, A., & Widyaningrum, D. A. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49.
17. Ritawani, E., Liwanti, L., & Kebidanan Helvetia Pekanbaru, A. (2019). Al-Insyirah Midwifery HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 20 PEKANBARU. *Jurnal.Stikes-Alinsyirah.Ac.Id*, 8. <http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
18. Rohaedi, S. (2017). Gambaran tingkat stres dan indikator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini di wilayah kerja puskesmas parongpong kabupaten bandung barat. *June*, 0–11.
19. Situmeang, A. M. N., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosioekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 32–39. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1126>
20. Timur, P. K. K. K. (2015). *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*. 12(2), 190–200.
21. Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Nurma Yuneta, A. E., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). The Relationship between Young Women 's Knowledge About Iron Consumption and The Incidence of Anemia in Junior High School 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 36. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/38632/26838>