

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi sarapan Konsumsi sarapan secara teratur merupakan bagian dari perilaku hidup sehat yang berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi dan menyediakan energi untuk mendukung fungsi fisik serta kognitif (Sincovich et al., 2022). Sarapan secara luas diakui sebagai komponen fundamental dari kebiasaan makan sehat, terutama bagi remaja. Sarapan bergizi, didefinisikan sebagai sarapan yang menyediakan energi dan nutrisi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan, mendukung manajemen berat badan, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan fungsi kognitif. Meskipun manfaatnya telah diketahui, melewatkan sarapan tetap menjadi perilaku tidak sehat yang umum dan terus-menerus di kalangan remaja, dengan banyak yang melanjutkan kebiasaan tersebut hingga dewasa. Meskipun tingkat konsumsi sarapan telah menunjukkan beberapa peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, banyak penelitian terus melaporkan hubungan antara melewatkan sarapan dan berbagai masalah kesehatan.

Sarapan sangat penting terutama selama masa remaja. Remaja melalui berbagai proses perkembangan biologis, fisik, dan mental. Selain itu, selama periode ini, remaja memiliki kebutuhan energi total terbesar dibandingkan dengan kelompok usia mana pun (~2.420 kkal/hari). Oleh karena itu, konsumsi sarapan berkontribusi sekitar 24,3% hingga 27,8% dari asupan kalori harian, dengan rata-rata sekitar 680,7 kkal. Meskipun berbagai faktor

memengaruhi status gizi seseorang, kebiasaan makan yang tidak teratur terutama kecenderungan *breakfast skipping* adalah faktor paling dominan yang membuat remaja putri rentan terhadap perkembangan anemia karena terus-menerus *breakfast skipping* membuat tubuh tidak dapat memenuhi keragaman nutrisi yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin. (Sayed & Nagarajan, 2022)

Menurut (Teferi et al., 2025) secara global, prevalensi *breakfast skipping* di kalangan remaja berkisar antara 0,7% (di Jepang) dan 94% (di Portugal). Di berbagai negara dengan tingkat pendapatan rendah dan menengah, angka prevalensi melewati sarapan berkisar antara 23% dan 38%. Lebih lanjut, studi yang dilakukan di berbagai wilayah di Etiopia melaporkan bahwa angka *breakfast skipping* berkisar antara 20% dan 42%. Sedangkan menurut (De Souza et al., 2021) *Breakfast skipping* di kalangan remaja berkisar antara 1,3 hingga 74,7% di seluruh dunia. Perilaku *breakfast skipping* di Indonesia cukup tinggi, terutama pada remaja, dengan angka bervariasi antara 16,9% hingga 59% pada anak usia sekolah dan 31,2% pada orang dewasa secara umum. Menurut data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPK) Kementerian Kesehatan RI, prevalensi nasional mencapai sekitar 29,8%, yang berarti hampir seluruh responden dalam penelitian tersebut melewati sarapan. Pada remaja usia 11-19 tahun, UNICEF melaporkan 44,6% tidak sarapan, sementara belajar lokal di SMA Jakarta menunjukkan rentang 25-55% siswa memiliki kebiasaan ini.

Perilaku *breakfast skipping* memiliki hubungan signifikan dengan penurunan kadar hemoglobin yang menyebabkan anemia nutrisi, khususnya pada populasi remaja dan mahasiswa seperti mahasiswi keperawatan, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian pada 130 mahasiswi di Farasan Island, KSA pada penelitian (Sayed & Nagarajan, 2022). Skala pengukuran dalam studi tersebut menggunakan klasifikasi WHO untuk kadar hemoglobin (Hb), di mana Hb <12 g/dL dikategorikan sebagai anemia dengan gradasi ringan (10-11.9 g/dL), sedang (7-9.9 g/dL), dan berat (<7 g/dL), sementara non-anemia ≥ 12 g/dL.

Kebiasaan tidak mengonsumsi sarapan (*breakfast skipping*) diperkirakan memiliki hubungan dengan kadar hemoglobin melalui penurunan asupan zat gizi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Sarapan pagi merupakan bagian dari pola makan harian yang berkontribusi dalam pemenuhan kebutuhan zat besi, protein, vitamin B12, dan folat yang diperlukan dalam proses eritropoiesis. Individu yang sering melewatkan sarapan berisiko mengalami asupan zat besi yang tidak adekuat, sehingga dalam jangka waktu tertentu dapat mengganggu pembentukan hemoglobin dan meningkatkan kemungkinan terjadinya anemia. Sejumlah penelitian pada remaja menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan secara rutin

Beberapa studi di Indonesia melaporkan adanya peningkatan risiko anemia pada remaja putri yang sering melewatkan sarapan. Meskipun

demikian, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan, yang diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kecukupan asupan gizi harian secara keseluruhan, status menstruasi, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, meskipun hubungan sebab-akibat belum dapat dipastikan secara definitif, kebiasaan melewatkan sarapan tetap dianggap sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin dan perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan anemia, terutama pada kelompok remaja putri.

Kurangnya pengetahuan tentang manfaat sarapan pagi bagi kesehatan dan terbatasnya waktu di pagi hari untuk menyiapkan dan menyantap sarapan merupakan faktor utama yang menyebabkan orang melewatkan sarapan, terutama di kalangan dewasa muda. Meningkatkan kesadaran tentang manfaat sarapan pagi bagi kesehatan dapat berdampak positif pada frekuensi konsumsi sarapan. Oleh karena itu, mendorong setiap orang untuk sarapan pagi secara teratur merupakan rekomendasi yang baik untuk mengurangi risiko obesitas dalam pencegahan primer (AlTamimi et al., 2022). Selain itu, kurangnya kebiasaan mengonsumsi sarapan pagi pada remaja, khususnya remaja putri, menjadi permasalahan kesehatan yang masih sering dijumpai. Perilaku *breakfast skipping* dapat menyebabkan ketidakterpenuhan asupan zat gizi penting seperti zat besi, protein, vitamin B12, dan folat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap perilaku melewatkan sarapan adalah kurangnya pengetahuan mengenai manfaat

sarapan bagi kesehatan serta keterbatasan waktu di pagi hari. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui peningkatan edukasi gizi menjadi solusi yang penting untuk mendorong remaja membiasakan diri mengonsumsi sarapan pagi secara teratur. Edukasi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya sarapan dalam menjaga kecukupan zat gizi dan mempertahankan kadar hemoglobin yang optimal. Dengan memahami hubungan antara perilaku *breakfast skipping* dan kadar hemoglobin, intervensi yang lebih terarah dapat dirancang sebagai bagian dari strategi pencegahan anemia pada remaja putri. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini difokuskan pada “Hubungan Perilaku *Breakfast skipping* dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri.”

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap anemia defisiensi besi karena kebutuhan nutrisi yang tinggi selama masa pertumbuhan, menstruasi, dan aktivitas fisik. Melewatkan sarapan (melewatkan sarapan) adalah perilaku umum di kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah atau perkotaan, yang dapat mengurangi asupan zat besi, vitamin B12, folat, dan nutrisi lainnya yang penting untuk sintesis hemoglobin. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen, dan kadarnya yang rendah (anemia) dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan masalah kesehatan jangka panjang.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana perilaku *Breakfast skipping* pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono?
- b. Bagaimana kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono?
- c. Bagaimana hubungan perilaku *Breakfast skipping* dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan perilaku *breakfast skipping* dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi bagaimana perilaku *Breakfast skipping* pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono
- b. Mengidentifikasi bagaimana kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono
- c. Menganalisis hubungan perilaku *Breakfast skipping* dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN Plus Sukowono

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Remaja Putri

Penelitian ini memberikan informasi yang sangat penting bagi remaja putri untuk menyadari bagaimana kebiasaan melewatkan sarapan dapat berdampak negatif pada kadar hemoglobin mereka, yang berisiko menyebabkan anemia.

2. Keluarga

Orang tua dan keluarga mendapatkan manfaat dari penelitian ini sebagai sarana edukasi dan peningkatan kesadaran akan pentingnya memberikan dukungan dan pengawasan terhadap pola makan anak perempuan mereka.

3. Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini penting sebagai dasar dalam melakukan pendidikan dan penyuluhan gizi yang lebih terarah kepada remaja putri.

4. Instusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai data pendukung dalam mengembangkan program pencegahan anemia yang komprehensif, terutama program yang berkaitan dengan pola makan dan sarapan sehat pada remaja putri.

5. Instusi Pendidikan Kesehatan

Informasi ini digunakan untuk menyusun kurikulum pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya pola makan sehat, termasuk sarapan, serta

pengembangan program promosi kesehatan dan aktivitas peningkatan kesadaran siswa terhadap bahaya anemia.

6. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa jadi contoh sederhana untuk studi berikutnya tentang pola makan remaja di sekolah-sekolah lain.

