

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

SMPN 1 Dawan terletak di Jl. Sawo Kabeh Dawan Klod Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Provinsi Bali. SMPN 1 Dawan berada kurang lebih 6 km di sebelah timur kota kabupaten klungkung. Lokasi sekolah berada di area pemukiman penduduk desa dawon klod. Di sebelah timur terdapat lapangan kecamatan dawon dan di sebelah baratnya merupakan daerah perbukitan yang memanjang dari sisi selatan ke utara. Sekolah ini berada dalam lingkungan masyarakat yang heterogen dengan latar belakang kondisi sosial masyarakat yang lebih dominan mata pencahariannya pada sektor agraris ($\pm 75\%$) sedangkan yang lainnya bekerja sebagai wiraswasta dan sebagian kecil sebagai pegawai negeri sipil. Kondisi lingkungan masyarakat sekitar masih eksis dengan adat istiadat dan budaya yang bernapaskan kehinduan serta didukung oleh pemahaman yang semakin mendalam tentang ajaran agama yang mayoritas beragama Hindu. Toleransi antar umat beragama berjalan sangat baik hal ini dapat dilihat dari perilaku kehidupan antar umat beragama yang rukun, damai dan nyaris tidak pernah terjadi konflik yang disebabkan oleh unsur sara.

2. Hasil penelitian

Adapun karakteristik dari subyek penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 3
Kebiasaan sarapan pagi

No	Kebiasaan sarapan pagi	Frekuensi	(%)
1	Ya	25	53,2
2	Tidak	22	46,8
	Total	47	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 47 responden yang diteliti, sebagian besar responden sering melakukan sarapan pagi sebanyak 25 responden (53,2%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food*

Tabel 4
Kebiasaan mengonsumsi *fast food*

No	Mengonsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi	(%)
1	Ya	3	6,4
2	Tidak	44	93,6
	Total	47	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 47 responden yang diteliti, sebagian besar responden tidak mengonsumsi *fast food* sebanyak 44 responden (93,6%).

c. Kadar Hemoglobin Pada Siswi SMPN 1 Dawan

Tabel 5

Distribusi frekuensi berdasarkan kadar hemoglobin pada Siswi SMPN 1

Dawan Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung.

Kadar hemoglobin	Frekuensi	(%)
Rendah : <12 g/dl	3	6,4
Normal : 12-15 g/dl	44	93,6
Tinggi : > 15 g/dl	0	0
Total	47	100

(Nugraha, 2015)

Berdasarkan tabel di atas, dari 47 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin dalam kategori normal sebanyak 44 responden (93,6%).

d. Kadar Hemoglobin Pada Siswi SMPN 1 Dawan Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 6

Kadar hemoglobin berdasarkan kebiasaan sarapan pagi

Kebiasaan sarapan pagi	Kadar hemoglobin pada siswi							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Ya	1	4,0	24	96,0	0	0	25	100
Tidak	2	9,1	20	90,9	0	0	22	100
Total	3	6,4	44	93,6	0	0	47	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 47 siswi yang diteliti, terdapat 1 siswi (4,0%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah dan patuh

melakukan sarapan pagi, terdapat 2 siswi (9,1%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah dan tidak patuh melakukan sarapan pagi.

e. Kadar Hemoglobin Pada Siswi SMPN 1 Dawan Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food*.

Tabel 7
Kadar hemogloin berdasarkan kebiasaan konsumsi *fast food*

Mengonsumsi <i>fast food</i>	Kadar hemoglobin pada siswi							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Ya	2	66,6	1	33,4	0	0	3	100
Tidak	1	2,3	43	97,7	0	0	44	100
Total	3	6,4	44	93,6	0	0	47	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 47 siswi yang di teliti, terdapat 2 siswi (66,6%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah dan sering mengonsumsi *fast food* dan 1 siswi (2,3%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah dan tidak mengonsumsi *fast food*.

B. Pembahasan

Pemeriksaan kadar Hb dilakukan dengan metode POCT, yang dilakukan secara langsung di lokasi penelitian. Setelah dilakukan pengolahan data hasil pemeriksaan Kadar Hb dari 47 siswi yang diperiksa, bahwa sebagian besar menunjukkan hasil kadar Hb pada responden yaitu 44 responden (93,6%) memiliki kadar hemoglobin normal dan sebanyak 3 responden (6,4%) dalam kategori rendah. Diketahui bahwa data hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada

responden yang paling rendah yaitu 10,6 g/dl. Menurut (Nugraha, 2015) bahwa nilai normal kadar hemoglobin pada perempuan yaitu 12-15 g/dl.

Remaja mengalami transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap masalah kesehatan yang terkait dengan gaya hidup remaja, terutama pola makan remaja yang mulai memiliki kontrol dalam memilih makanan mereka sendiri. Salah satu kebiasaan makan yang umum di kalangan remaja adalah konsumsi makanan jajanan seperti makanan gorengan, serta kecenderungan mereka untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Banyak remaja berpikir bahwa dengan makan banyak dan merasa kenyang, kebutuhan gizi mereka sudah terpenuhi, dan terkadang mereka melewatkan sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah. (Hafiza dkk., 2020).

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan hasil pemeriksaan kadar Hb berdasarkan kebiasaan sarapan pagi, terdapat 1 responden (4,0%) yang memiliki kadar Hb rendah dan sering melakukan sarapan pagi, kemudian ada 2 responden (9,1%) dengan kadar Hb rendah serta tidak melakukan sarapan pagi dan ada 24 responden (96,0%) memiliki kadar Hb normal dan sering melakukan sarapan pagi, terdapat 20 responden (90,9%) yang memiliki kadar Hb normal dan tidak patuh melakukan sarapan pagi.

Pada penelitian ini menemukan bahwa hanya 9,1% remaja yang memiliki Hb rendah dengan kebiasaan tidak melakukan sarapan pagi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Permaesih dan Herman yang menemukan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja di Indonesia. Dimana besar risiko relatif adalah 1,6 kali. Hal ini berarti, remaja yang tidak melakukan sarapan pagi mempunyai resiko untuk terkena

anemia hampir dua kali lebih besar dibandingkan remaja yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi. Juga sejalan dengan penelitian Wijastuti di Tsanawiyah Cipondoh, yang menemukan hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini didukung oleh pernyataan Roizen, dimana remaja jangan melewatkan sarapan karena sarapan mempercepat metabolisme dan mempersiapkan remaja menjalani hari dengan baik.

Remaja yang tidak biasa sarapan pagi memiliki resiko dua kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang melakukannya. Kegiatan sarapan memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar, serta memberikan energi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Karena itu, sangat disarankan bagi remaja untuk sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah, karena hal ini dapat mengurangi kecenderungan mengonsumsi makanan jajanan yang rendah kandungan zat gizi. Selain itu, sarapan pagi juga sangat penting bagi remaja yang setiap harinya melakukan aktivitas dan kegiatan yang padat sehingga membutuhkan banyak energi (Kalsum dan Halim, 2016).

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan hasil pemeriksaan kadar Hb berdasarkan kebiasaan mengonsumsi *fast food*, dapat dilihat bahwa terdapat 2 responden (66,6%) yang memiliki kadar Hb rendah dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan 1 responden (33,4%) yang memiliki kadar Hb rendah dengan kebiasaan tidak mengonsumsi *fast food*. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak semua remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Sulistyoningtyas (2018), yang menunjukkan bahwa sebanyak 54,8% remaja yang sering mengonsumsi

makanan cepat saji memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang menjaga pola makan mereka. Selain itu, mereka juga sering kali mengonsumsi camilan yang rendah gizi dan makanan siap saji, yang mengakibatkan kekurangan zat makanan yang beragam yang diperlukan oleh tubuh untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin. Jika keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kadar hemoglobin akan terus menurun dan mengakibatkan terjadinya anemia (Sitanggang, 2019).

Faktor yang berpengaruh pada kebiasaan makan remaja sangatlah beragam. Pertumbuhan remaja membawa mereka lebih terlibat dalam kehidupan sosial dan berbagai aktivitas, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pola makan mereka. Remaja mulai memiliki kemampuan untuk membeli dan mempersiapkan makanan sendiri, dan seringkali mereka lebih memilih makanan instan yang tersedia di luar rumah seperti makanan cepat saji (Sulistyoningtyas, 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa yang mengakibatkan rendahnya kadar Hb pada siswi SMPN 1 Dawan Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung adalah faktor lain. Penyebab rendahnya kadar hemoglobin pada siswi bisa disebabkan oleh faktor psikologis dan kelelahan. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa meskipun banyak yang mengonsumsi makanan cepat saji, mereka tidak mengalami anemia, karena asupan protein dan gizi yang cukup, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. Kelelahan yang dimaksud disebabkan oleh jadwal belajar yang padat di sekolah, yang berdampak pada banyaknya tugas yang harus dikerjakan, pola makan yang kurang tepat, dan juga kurangnya istirahat yang efektif. Menurut Proverawati (2011), gejala anemia ringan yang mungkin muncul meliputi kelelahan, kelemahan, dan kulit yang terlihat pucat.