



“MODEL “*BREAKFAST TIME*” MENINGKATKAN PENGETAHUAN, STATUS GIZI KONSUMSI ZAT GIZI, IMT DAN KADAR Hb REMAJA PUTRI PENDERITA ANEMIA SMAN 7 MATARAM TAHUN 2018

Oleh

Yuli Laraeni<sup>1</sup>, Irianto<sup>2</sup>, Abdul Salam<sup>3</sup>, Komang Agusjaya Mataram<sup>4</sup> & Ni Putu Agustini<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes

Email: [yuli\\_ndut@yahoo.co.id](mailto:yuli_ndut@yahoo.co.id)

**Abstrak**

Latar Belakang : Sekolah Menengah Pertama/ Mts diperoleh bahwa SMP SMAN 7 Mataram berada pada peringkat pertama yang memiliki jumlah siswa puteri terbanyak menderita anemia yaitu sebesar 68,4%. Penelitian ini bertujuan mempelajari Model “Breakfast time” dalam meningkatkan pengetahuan, konsumsi Zat gizi, dan kadar Hb siswi remaja putri di SMAN 7 Mataram. Penelitian ini bersifat eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan menggunakan *randomized control group pretest-post test desain*. Terhadap 20 sampel (sampel jenuh) yang dibagi 10 siswa kelompok perlakuan dan 10 kelompok kontrol. Dari hasil analisis univariat dan bivariat terhadap variable yang diteliti yaitu pengetahuan, kadar Hb, serta konsumsi zat gizi berupa energy, protein, lemak, karbohidrat, Vitamin A, Vitamin C, asam folat dan Zink diperoleh deskripsi bahwa Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan kadar Hb siswa dari rata-rata 11,2 gr% menjadi 12,7 gr% ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan berat badan siswa yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh dari 21,4 BB/TB<sup>2</sup> menjadi 22,1 BB/TB<sup>2</sup> ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan Pengetahuan siswa dari 50,0 point menjadi 77,2 point ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan intervensi “breakfast time” terhadap konsumsi energi, lemak, karbohidrat, asam folat siswa. Tidak ada perbedaan kadar Hb siswa antara kelompok yang diberikan intervensi “breakfast time” dengan yang tidak diberikan “breakfast time” ( $p > 0,05$ ). Tidak ada perbedaan Indeks Masa Tubuh siswa antara kelompok yang diberikan “breakfast time” dengan yang tidak diberikan intervensi “breakfast time” ( $p > 0,05$ ). Ada perbedaan pengetahuan siswa yang diberikan intervensi “breakfast time” dengan siswa yang tidak diberikan “breakfast time”.

**Kata Kunci: Breakfast time, Hb Level & Student**

**PENDAHULUAN**

Data Dinas Kesehatan Kota Mataram terhadap pemeriksaan kadar Hb siswi SMA/SMP di Mataram pada tahun 2016 diperoleh data sebesar 60,11% siswi SMA/SMP di Pejeruk yang menderita anemia). Data dari Puskesmas Pejeruk tahun 2016 terhadap pemeriksaan kadar Hb murid Sekolah Menengah Pertama/ Mts diperoleh bahwa SMP SMAN 7 Mataram berada pada peringkat pertama yang memiliki jumlah siswa puteri terbanyak menderita anemia yaitu sebesar 68,4%. Pemeriksaan kadar Hb yang dilakukan menggunakan metode Cyanmeth. (Laporan Pemantauan Status Gizi dan Pengukuran Hb Siswi SMAN 7 Mataram/Mts

Puskesmas Pejeruk). Serta penelitian di Kabupaten Tabanan, Bali terhadap ibu yang memiliki anak Balita menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan secara signifikan antara ibu yang mendapatkan konseling gizi dan ibu yang tidak mendapatkan konseling gizi ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitian Slamet Riyadi Yuwono (2015) di Madiun Propinsi Jawa Timur dan Kota Mataram Propinsi NTB “ Ada perbedaan yang signifikan praktek pemberian ASI eksklusif dari ibu yang mendapat pendampingan” dengan metode pendampingan mempunyai peluang/kesempatan untuk menyusui ASI saja sebesar 9,333 kali lebih tinggi dibandingkan bayi dari ibu yang tidak mendapat



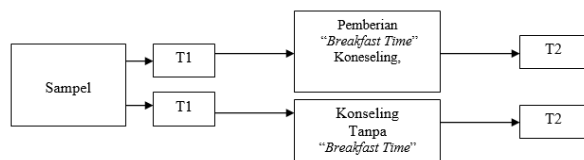
pendampingan, dimana pendampingan dilakukan 8 kali home visite 4 kali sebelum melahirkan 4 kali setelah melahirkan.

Mempelajari Model “Breakfast time” dalam meningkatkan pengetahuan, konsumsi Zat gizi, dan kadar Hb siswi remaja putri di SMAN 7 Mataram dengan mengidentifikasi

karakteristik berupa, pengetahuan, IMT dan kadar Hb, tingkat konsumsi gizi (energi, protein, lemak karbohidrat, Vitamin A, vitamin C asam folat, Fe dan Zink melalui sarapan pagi dan konseling setelah siswi remaja putri penderita anemia setelah intervensi model Breakfast Time di SMAN 7 Mataram.

Penelitian ini bersifat eksperimen semu (quasi experimental) dengan menggunakan randomized control group pretest-post test desain. Terhadap 20 sampel (sampel jenuh) yang dibagi 10 siswa kelompok perlakuan dan 10 kelompok kontrol, selama lebih kurang 26 hari diberi perlakuan dengan memberikan intervensi “breakfast time”, bimbingan dan konseling dengan booklet pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan bimbingan dan konseling dengan booklet dan pada awal serta akhir diukur Pengetahuan, konsumsi Gizi, status gizi yang terdiri dari IMT dan KadarHb kemudian diolah dan dianalisis dengan uji wilcoxon dan uji mann whitney

## METODE PENELITIAN



## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Deskripsi statistik Pengetahuan Remaja puteri siswi SMA**

Statistik Deskriptif Pengetahuan	Perlakuan		Kontrol	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Minimum	33,3	66,7	44,4	66,7
Maks	61,1	88,9	77,8	94,4
Rata2	50,0±10,8	77,2±8,1	62,2±10,7	78,9±8,6
Peningkatan	27,8		16,7	
P Value Dept	0,005		0,005	
P Value indept	0,000			

Pada tabel 1 diatas terlihat bahwa pengetahuan siswa yang pada kelompok

perlakuan terjadi peningkatan 27,8 point yang semula nilai rata-rata pretest 50,0 meningkat menjadi 77,2 point, sedangkan pada kelompok control juga terjadi peningkatan 16,7 point yang semula pada pretest 62,2 point meningkat menjadi 78,9 point. Walaupun start awal pada kelompok kontrol lebih tinggi 12,2 point tetapi peningkatannya tidak sebesar pada kelompok perlakuan.

**Tabel 2. Analisis statistic konsumsi zat gizi siswa pada kelompok yang diintervensi “breakfast time”**

Zat gizi	Pre	post	Peningkatan	Nilai P	Keterangan
<b>Kelompok perlakuan (siswa yang diberikan “breakfast time”)</b>					
Energi	72,3	101,2	28,9	0,005	Signifikan
Protein	80,3	94,7	14,4	0,241	Tdk signifikan
Lemak	92,7	145,5	52,8	0,013	Signifikan
Karbohidrat	64,3	86,1	21,8	0,037	Signifikan
Folat	15,9	47,2	31,3	0,005	Signifikan
Vitamin A	87,3	300,8	213,5	0,508	Tdk signifikan
Vitamin C	14,6	17,4	2,8	0,646	Tdk signifikan
Besi	36,9	44,3	7,4	0,713	Tdk signifikan
Zink	30,4	37,2	6,8	0,139	Tdk signifikan
<b>Kelompok kontrol (siswa yang tidak diberikan “breakfast time”)</b>					
Energi	73,3	101,2	27,9	0,007	Signifikan
Protein	84,1	118,8	34,7	0,028	Signifikan
Lemak	89,9	124,0	34,1	0,241	Tdk signifikan
Karbohidrat	66,3	91,5	25,2	0,093	Tdk signifikan
Folat	20,5	29,5	9,0	0,074	Tdk signifikan
Vitamin A	112,0	96,9	-15,1	0,721	Tdk signifikan
Vitamin C	13,5	19,4	5,9	0,007	Signifikan
Besi	48,5	57,4	8,9	0,203	Tdk signifikan
Zink	35,0	48,2	13,2	0,028	signifikan

Pada tabel 2 diatas tampak terlihat pada kelompok perlakuan yaitu siswa yang diberikan “breakfast time”, konsumsi zat gizi tidak seluruhnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan kecuali Konsumsi energy, Lemak, karbohidrat dan asam folat ( $p < 0,05$ ), demikian pula pada kelompok control yaitu siswa yang tidak diberikan breakfast time kecuali Konsumsi energy, protein, Vitamin C dan Zink ( $p < 0,05$ ). Secara statistik dengan uji mann whitney dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3 Analisis perbedaan selisih konsumsi pre dan post pemberian “breakfast tami” antara kelompok perlakuan dan kelompok control.**

Zat gizi	Kasus	Kontrol	Niai p	Keterangan
Energi	28,9	27,9	0,436	Tdk Sigifikan
Protein	14,4	34,7	0,315	Tdk Sigifikan
Lemak	52,8	34,1	0,315	Tdk Sigifikan
Karbohidrat	21,8	25,2	0,912	Tdk Sigifikan
Folat	31,3	9,0	0,353	Tdk Sigifikan
Vitamin A	213,5	-15,1	0,529	Tdk Sigifikan
Vitamin C	2,8	5,9	0,853	Tdk Sigifikan
Besi	7,4	8,9	0,579	Tdk Sigifikan
Zink	6,8	13,2	0,393	Tdk Sigifikan

Pada tabel 3 diatas terlihat bahwa tidak ada satupun selisih konsumsi zat gizi antara



kelompok perlakuan dan kelompok control menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 4. Deskripsi statistik Status gizi menurut kadar Hb siswa**

Statistik Deskriptif	Perlakuan		Kontrol	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Minimum	10,1	11,0	8,8	9,8
Maks	12,1	13,9	11,9	14,0
Rata2	11,2±0,7	12,7±0,8	10,8±0,9	12,1±1,2
Peningkatan	1,5		1,3	
P Value Dept	0,005 ( $p < 0,05$ )		0,012 ( $p < 0,05$ )	
P Value indept	0,569 ( $p > 0,05$ )			

Pada tabel 4 diatas terlihat bahwa kadar Hb siswi yang pada kelompok intervensi “Breakfast time” terjadi peningkatan 1,5 gr/dl yang semula nilai rata-rata pretest 11,2 gr/dl meningkat menjadi 12,7 gr/dl, sedangkan pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan sebesar 1,3 gr/dl yang semula pada pretest 10,8 gr/dl meningkat menjadi 12,1 gr/dl Walaupun start awal pada kelompok perlakuan lebih tinggi 1,3 gr/dl tetapi peningkatannya tidak sebesar pada kelompok perlakuan dengan perbedaan 0,2 gr%

Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji wilcoxon baik pada kelompok perlakuan kelompok kontrol sama sama menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ( $p < 0,05$ ),

**Tabel 5. Deskripsi statistik Status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT) siswi**

Statistik Deskriptif IMT	Perlakuan		Kontrol	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Minimum	17,3	18,2	15,1	15,1
Maks	25,8	30,4	21,6	21,6
Rata2	21,4±2,8	22,1±3,6	19,2±1,9	19,2±1,9
Peningkatan	0,7		0,0	
P Value Dept	0,037		0,333	
P Value indept	0,096			

Pada tabel 5 diatas terlihat bahwa IMT siswi yang pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan 0,7 BB/TB2 yang semula nilai rata-rata pretest 21,4 BB/TB2 meningkat menjadi 22,1 BB/TB2, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan yang semula pada pretest 19,2 BB/TB2 tetap 19,2 BB/TTB2. Walaupun start awal pada kelompok perlakuan lebih tinggi 2,2 BBb/TB2 tetapi peningkatannya tidak sebesar pada kelompok perlakuan (0,7 BB/TB2 )

Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji wilcoxon baik pada kelompok perlakuan menunjukkan adanya pengaruh yang

signifikan ( $p < 0,05$ ), tetapi tidak pada kelompok perlakuan ( $p > 0,05$ )

### Pembahasan

Dari hasil analisis univariat dan bivariat terhadap variable yang diteliti yaitu pengetahuan, kadar Hb, serta konsumsi zat gizi berupa energy, protein, lemak, karbohidrat, Vitamin A, Vitamin C, asam folat dan Zink diperoleh deskripsi bahwa Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan kadar Hb siswa dari rata-rata 11,2 gr% menjadi 12,7 gr% ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan berat badan siswa yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh dari 21,4 BB/TB2 menjadi 22,1 BB/TB2 ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan Pengetahuan siswa dari 50,0 point menjadi 77,2 point ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan intervensi “breakfast time” terhadap konsumsi energi, lemak, karbohidrat, asam folat siswa. Tidak ada perbedaan kadar Hb siswa antara kelompok yang diberikan intervensi “breakfast time” dengan yang tidak diberikan “breakfast time” ( $p > 0,05$ ). Tidak ada perbedaan Indeks Masa Tubuh siswa antara kelompok yang diberikan “breakfast time” dengan yang tidak diberikan intervensi “breakfast time” ( $p > 0,05$ ). Ada perbedaan pengetahuan siswa yang diberikan intervensi “breakfast time” dengan siswa yang tidak diberikan “breakfast time”. Tidak ada perbedaan konsumsi gizi siswa yang diberi intervensi “breakfast time” dengan siswa yang tidak diberikan “breakfast time”

### PENUTUP

#### Kesimpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan Pengetahuan siswa dari 50,0 point menjadi 77,2 point ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan kadar Hb siswa dari rata-rata 11,2 gr% menjadi 12,7 gr% ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap peningkatan



- berat badan siswa yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh dari 21,4 BB/TB2 menjadi 22,1 BB/TB2 ( $p < 0,05$ ).
2. Ada pengaruh yang signifikan pemberian “breakfast time” terhadap konsumsi energi, lemak, karbohidrat, asam folat siswa.
  3. Tidak ada perbedaan kadar Hb siswa antara kelompok yang diberikan “breakfast time” dengan yang tidak diberikan “breakfast time” ( $p > 0,05$ ). Tidak ada perbedaan Indeks Masa Tubuh siswa antara kelompok yang diberikan “breakfast time” dengan yang tidak diberikan “breakfast time” ( $p > 0,05$ ). Ada perbedaan pengetahuan siswa yang diberikan “breakfast time” dengan siswa yang tidak diberikan “breakfast time”. Tidak ada perbedaan konsumsi gizi siswa yang diberi “breakfast time” dengan siswa yang tidak diberikan “breakfast time”.
  4. Terbentuknya model “Breakfast time” dalam peningkatan pengetahuan, Konsumsi Gizi dan Status Gizi Siswa
- [7] Seri, LA. 2013. *Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta : EGC
- [8] Hardinsyah & Martianto (1992) *Gizi Terapan*. Bogor: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- [9] Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- [10] Supriyono. 2010. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Gizi Besi pada Tenaga Kerja Wanita di PT HM Sampoerna*. <http://www.academia.edu>. diakses pada tanggal 22 Agustus 2015
- [11] Sediaoetomo, A.D. (2009) *Ilmu Gizi Jilid I*. Jakarta : Dian Rakyat
- [12] Soekirman, Soekirma, S.W., Joko, S., Soenardi, T., Muhilal, Damayanti, D., Anwar, H.M., Karyadi, D., Pritasari, Almatsier, S. (2006) *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, Jakarta: Primamedia Pustaka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Briawan, D. 2013. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC
- [2] Dieny, F.F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Puteri*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- [3] Direktorat Gizi Masyarakat. 2003. *Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Jakarta : Dirjen Binkesmas. Depkes RI.
- [4] Husnah, N, Indriasari, R dan Jafar, N. 2014. *Hubungan Makanan Sumber Heme dan Non Heme terhadap Kadar HB Remaja Putri SMA 10 Makassar Tahun 2014*. repository.unhas.ac.id diunduh 21 Juni 2016
- [5] Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medik.
- [6] Puskesmas Pagesangan Kota Mataram. 2016. *Laporan Hasil Pemantauan Status Gizi dan Pengukuran Hb Siswi SMP/Mts. Mataram*.