

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA, DURASI TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 4 JAKARTA TAHUN 2022

Rizka Rahma Aldila

Abstrak

Remaja putri memiliki risiko anemia yang tinggi. Anemia pada remaja putri dapat berkontribusi menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kesakitan hingga kematian pada ibu dan bayi. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, durasi tidur yang kurang, dan kebiasaan melewatkan sarapan pada remaja menjadi faktor penyebab anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, durasi tidur, dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Subjek pada penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-18 tahun yaitu sebanyak 78 remaja putri. Data pengetahuan tentang anemia, durasi tidur, kebiasaan sarapan, dan status gejala anemia diambil menggunakan kuesioner yang disebarakan secara langsung berupa tautan *google form*. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan hubungan antara pengetahuan tentang anemia ($p = 0,001$), durasi tidur ($p = 0,830$), dan kebiasaan sarapan ($p = 0,017$) dengan gejala anemia. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia dan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022.

Kata kunci : Pengetahuan Anemia, Durasi Tidur, Kebiasaan Sarapan, Gejala Anemia.

**THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA,
SLEEP DURATION AND BREAKFAST HABITS WITH
ANEMIA SYMPTOMS ON ADOLESCENT GIRLS
AT MAN 4 JAKARTA IN 2022**

Rizka Rahma Aldila

Abstract

Adolescent girls have a high risk of anemia. Anemia in adolescent girls can contribute to causing babies to be born with low birth weight (LBW), morbidity and mortality for both mother and baby. Lack of knowledge about anemia, lack of sleep duration, and the habit of skipping breakfast in adolescents are factors that cause anemia. The purpose of this study was to determine and analyze the relationship between knowledge about anemia, sleep duration, and breakfast habits with symptoms of anemia in adolescent girls at MAN 4 Jakarta in 2022. This study used a cross sectional study design with a quantitative approach. The sampling method used was stratified random sampling technique. The subjects in this study were adolescent girls aged 15-18 years, as many as 78 adolescent girls. Data on knowledge about anemia, sleep duration, breakfast habits, and anemia symptom status were taken using a questionnaire that was distributed directly in the form of a google form link. The results of the bivariate analysis using the chi-square test showed a relationship between knowledge about anemia ($p = 0.001$), sleep duration ($p = 0.830$), and breakfast habits ($p = 0.017$) with symptoms of anemia. This shows that there is a relationship between knowledge about anemia and breakfast habits with symptoms of anemia and there is no relationship between sleep duration and symptoms of anemia in adolescent girls at MAN 4 Jakarta in 2022.

Keywords : Anemia Knowledge, Sleep Duration, Breakfast Habits, Anemia Symptoms.