



HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 1 TAPA KABUPATEN BONE BOLANGO

Fidyawati Aprianti A. Hiola

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email : fidyahiola@umgo.ac.id

Diterima : 01-12-2023

Direvisi : 03-12-2023

Disetujui : 05-12-2023

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang memiliki angka kejadian cukup tinggi didunia dengan angka prevalensi mencapai 40-88 % yang tersebar di seluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 1 Tapa Kab. Bonebolango. Jenis penelitian ini menggunakan kolerasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus arikunto. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 1 Tapa Kab. Bonebolango dengan nilai p-Value 0,003. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri harus tetep menjaga kadar hemoglobin agar siklus menstruasi tetep normal.

Kata Kunci : Remaja Putri, Anemia, dan Kadar Hemoglobin.

ABSTRACT

Anemia is a health problem that has a fairly high incidence rate in the world with a prevalence rate of 40-88% spread throughout the world. This study aims to determine the relationship between the menstrual cycle and the incidence of anemia in adolescent girls in SMA N 1 Tapa Kab. Bonebolango. This type of research uses analytical correlation with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 28 people. Determination of the sample in this study using the Arikunto formula. The results of this study indicate a relationship between the menstrual cycle and the incidence of anemia in adolescent girls in SMA N 1 Tapa Kab. Bonebolango with a p-value of 0.003. So it can be concluded that young women must maintain hemoglobin levels so that the menstrual cycle remains normal.

Keywords: Teenage Girls, Anemia, and Hemoglobin Levels.

PENDAHULUAN

Kasus anemia terbesar disebabkan oleh defisiensi zat besi sebanyak 50%. Pada remaja sebagian besar kasus anemia gizi disebabkan oleh defisiensi zat besi, defisiensi vitamin A, vitamin C, asam folat, vitamin B12 atau karena kekurangan zat gizi secara umum. Secara umum diasumsikan 50% kejadian anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi. Defisiensi

zat besi biasanya terjadi pada remaja karena pola makan yang salah dan kebutuhan gizi yang tinggi pada masa pertumbuhan (Bagni et.al., 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2015). prevalensi anemia dunia berkisar 50-80%. Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 15-19 tahun) sebesar 26,5%, dan pada wanita subur sebesar 26,9%. Menurut

data hasil Rikesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9%, dengan penderita anemia berumur 15-24 tahun sebesar 84,6%, 25-34 tahun sebesar 33,7%, 34-44 tahun sebesar 33,6% dan 44-54 tahun sebesar 24%. Wanita mempunyai resiko terkena anemia paling tinggi terutama pada umur remaja, (WHO, 2015).

Menurut SK Menkes tahun 2017 kejadian anemia di Gorontalo berada pada urutan ketiga setelah Sulawesi Tenggara dan Maluku, dengan prevalensi anemia pada remaja putri sekitar 29,8% dan jumlah siswi di SMA Negeri 1 Tapa kelas XI sebanyak 111 siswa perempuan yang mengalami menstruasi dan yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 20 atau 18,01% orang dan yang mengalami siklus menstruasi normal berjumlah 30 orang atau 27,02%, (Data UKS SMA N 1Tapa, 2019). Alasan peneliti mengambil lokasi penelitian di SMA N 1 Tapa karena di Sekolah SMA N 1 belum ada yang melakukan penelitian tentang Anemia pada remaja putri.

Dinas Kesehatan Kota Gorontalo telah melaksanakan program pemberian tablet Fe di setiap sekolah yang berada di Kota Gorontalo. Program tersebut mendukung upaya memaksimalkan program perbaikan gizi secara berkelanjutan dan mengantisipasi terjadinya peningkatan prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri. Tetapi tingkat keberhasilannya belum diketahui kecuali diadakan penelitian (Profil Dikes Kota Gorontalo 2017).

Dampak anemia pada remaja putri diantaranya menurunnya kesehatan reproduksi. Terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar. Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal. Menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran mengakibatkan muka pucat. Terhambatnya pertumbuhan, pada masa pertumbuhan tubuh mudah terinfeksi, kebugaran/ kesegaran tubuh menurun, belajar/ prestasi menurun, calon ibu yang berisiko saat kehamilan dan melahirkan, saat melahirkan

akan terjadi perdarahan bahkan kematian (Manuaba, 2017).

Upaya penanggulangan anemia remaja di Indonesia memiliki tiga strategi, yaitu suplementasi besi, pendidikan gizi dan fortifikasi pangan. Program suplementasi yang dilakukan pemerintah adalah Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran kelompok anak sekolah menengah. Program bagi remaja putri dilakukan melalui promosi dan kampanye melalui sekolah secara mandiri dengan cara suplementasi zat besi dosis 1 tablet seminggu sekali minimal selama 16 minggu, dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama masa haid (Kemenkes, 2019).

Siklus yang normal dan teratur mengindikasikan bahwa seorang perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik (Kemenkes, 2019). Gangguan siklus menstruasi sering terjadi pada remaja dan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya psikologis, gangguan hormonal, genetik, kelainan organik dan status gizi (Hossam *et.al.*, 2016).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Septi (2013) dengan judul hubungan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri hasil penelitian usia remaja yang ada di SMA Negeri 1 Imogiri bahwa responden yang berumur 14-16 tahun berjumlah 11 orang (27,5%), responden yang berumur 17-20 tahun berjumlah 29 orang (72,5). Dari jumlah responden tersebut, yang paling banyak mempunyai kadar hemoglobin dalam kategori anemia yaitu 16 orang (40%) dan kategori responden yang tidak anemia yaitu 24 orang (60%).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Juli 2020, di SMA Negeri 1 Tapa, Kab Bone Bolango. Penelitian ini menggunakan metode kolerasi analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data dan sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2012).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango

Kategori Umur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
14tahun	1	3,6
15 tahun	21	75,0
16 tahun	6	21,4
Total	28	100

Sumber : Olahan Data Primer 2019

Tabel 1.3 diatas menunjukkan dari 28 responden umur 14 tahun berjumlah 1 orang atau 3,6 % dan yang berumur 15 tahun berjumlah 21orang atau 75,0%, dan umur 16 tahun berjumlah 6 orang atau 21,4%. Dari umur responden tersebut memiliki resiko terkena anemia

ANLISIS UNIVARIAT

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Responden siklus menstruasi pada remaja putri , di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango

Siklus menstruasi	Frekuensi (N)	Presentase %
Normal	9	32,1
Tidak Normal	27	73,0
Total	28	100

Sumber : Olahan Data Primer 2019

Tabel 1.4 diatas dapat diketahui bahwa remaja putri yang mengalami siklus mesntruasi yang normal berjumlah 9 orang atau 32,1% dan yang mengalami siklus menstruasi yangtidak normal berjumlah 27 orang atau 73,0%.

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Responden Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango

Anemia	Frekuensi (n)	Presentase %
Tidak anemia	10	35,7

Anemia	18	64,3
Total	28	100

Sumber : Olahan Data Primer 2019

Tabel 1.5 diatas dapat diketahui bahwa remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 18 orang atau 64,3% dan yang tidak mengalami anemia berjumlah 10 orang atau 35,7.

ANALISIS BIVARIAT

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango.

Tabel 1.5 Tabulasi silang antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango

Siklus menstruasi	Anemia		Jumlah	p-Value
	Tidak Anemia	Anemia		
Normal	7	2	9	0,003
Tidak normal	3	16	19	
Total	10	18	28	

Sumber : Olahan Data Primer 2019

Dari uji *chi quare* pada tabel 1.5 didapatkan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil *p-Value* sebesar 0,003 < α (0,005).

PEMBAHASAN

HASIL ANALISIS UNIVARIAT

Pada hasil analisis univariat didapat remaja yang mengalami siklus menstruasi normal berjumlah 9 orang atau 32,1% dan yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 27 orang atau 73,0%. Sedangkan yang mengalami anemia ringan berjumlah 11 orang atau 39,30% dan yang mengalami anemia sedang berjumlah 15 orang atau 53,6%, serta yang mengalami anemia berat berjumlah 2 orang atau 7,1%.

HASIL ANALISIS BIVARIAT

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi quare* pada tabel 1.5 didapatkan *p-Value* sebesar $0,003 < \alpha$ (0,005), berarti terdapat hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ⁹ terdapat hubungan anemia dengan kejadian siklus menstruasi, Siklus menstruasi yang tidak normal bisa disebabkan karena seorang wanita mempunyai atau menderita anemia. Anemia membawa pengaruh yang sangat penting untuk keteraturan siklus menstruasi, wanita yang mempunyai atau menderita anemia sehingga suplay oksigen keseluruhan tubuh berkurang *Folikel Stimulating hormone (FSH)* dan *Luteinizing (LH)* yang di hasilkan oleh hipotalamus berpengaruh.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febrianti (2013) ada hubungan lama haid dengan kejadian menstruasi pada remaja putri disebabkan oleh Haid lebih dari 7 hari merupakan salah satu dari gejala menorrhagia. Menorrhagia adalah istilah medis untuk haid dengan pendarahan yang lebih dari normal atau lebih panjang dari normal. Kejadian menorrhagia berhubungan dengan ketidak seimbangan *hormonal, disfungsi ovarium, fibroid uterus, polip pada dinding uterus, adenomyosis, intrauterine device*, komplikasi kehamilan, kanker, kelainan genetic, konsumsi obat tertentu, atau kondisi medis lain.

Beberapa siswa yang memiliki siklus menstruasi normal tetapi mengalami anemia itu disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti pola makan, diet yang tidak sehat, istirahat yang tidak teratur dan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kejadian anemia., serta pada remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal tetapi tidak mengalami anemia karena beberapa siswa tersebut melakukan pola hidup sehat, mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dan vit C, serta memperhatikan waktu istirahat. Hal ini sesuai

dengan teori yang dikemukakan oleh Kemenkes 2019 bahwa pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan. Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses (tinja) dan Remaja putri mengalami haid setiap bulan, dimana kehilangan zat besi +1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria.

Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin, yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stres pada organ tubuh (Proverawati & Wati, 2011).

Gadis yang berusia remaja biasanya mendapati bahwa siklus haid mereka tidak tetap. Siklus semacam ini masih dianggap wajar. Orang sering mengatakan bahwa periode reguler haid terjadi setiap 28 hari. Namun, sebenarnya siklus haid setiap wanita berbeda. Siklus menstruasi yang bervariasi lebih dari beberapa hari dari bulan ke bulan dianggap siklus yang tidak teratur. Kebanyakan interval siklus haid terjadi setiap empat minggu, dengan rentang normal antara 24 dan 35 hari (Sarwono, 2013).

Hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango.

Hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa terdapat hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Notoatmodjo 2012, ada hubungan lama

haid dengan kejadian menstruasi pada remaja putri disebabkan oleh Haid lebih dari 7 hari merupakan salah satu dari gejala menorrhagia. Menorrhagia adalah istilah medis untuk haid dengan pendarahan yang lebih dari normal atau lebih panjang dari normal. Kejadian menorrhagia berhubungan dengan ketidakseimbangan hormonal, disfungsi ovarium, fibroid uterus, polip pada dinding uterus, adenomyosis, intrauterine device, komplikasi kehamilan, kanker, kelainan genetic, konsumsi obat tertentu, atau kondisi medis lain.

Teori yang dikemukakan oleh Suparman 2012 penyebab anemia pada remaja putri yaitu : Penghancuran sel darah merah yang berlebihan. Sel-sel darah normal yang dihasilkan oleh sumsum tulang akan beredar melalui darah ke seluruh tubuh, kehilangan darah seperti, perdarahan, menstruasi, malaria, cacangan, dan kanker, pada aspek kehidupan sosial, diet yang tidak sesuai, pola tidur yang tidak teratur, kekurangan asupan zat besi akibat diet yang tidak wajar.

Siklus haid biasanya dihitung dari hari pertama terjadinya perdarahan pada bulan pertama hingga hari kedua pendarahan pada bulan berikutnya. Jadi, jika remaja mendapati bahwa hari pertama haidnya jatuh pada tanggal 8 Januari, kemungkinan pada bulan berikutnya akan jatuh pada tanggal 12 Februari. Jika remaja mempunyai siklus haid 25 hari maka hitungannya 8 Januari sampai 1 Februari menstruasi pada setiap wanita itu berbeda (Proverawati, 2012).

Siklus haid terjadi karena suatu interaksi yang kompleks antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Proses yang berlangsung siklik ini memerlukan komunikasi nyata antara berbagai organ target yang terlibat, yang di regulasi oleh fluktuasi kadar keempat hormon utama reproduksi : FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), LH (*Luteinizing Hormone*), estradiol dan progesteron (Utami, 2015).

Menghitung jumlah hari dalam siklus menstruasi dengan cara menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “ Siklus

hari ke-1 “. Panjang siklus menstruasi rata-rata wanita adalah 28 hari. Namun rata-rata panjang siklus menstruasi berubah sepanjang hidup, dan jumlah mendekati 30 hari saat seseorang wanita mencapai usia 20 tahun, dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu di sekitar usia 50 tahun. Hanya sejumlah kecil wanita yang benar-benar mengalami siklus 28 hari (Sarwono, 2013).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang 12 gr/dl, (Tarwoto, 2010).

SIMPULAN

Hasil pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahuinya bahwa remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang normal berjumlah 9 orang atau 32,1% dan yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal berjumlah 27 orang atau 73,0% di SMA N 1 Tapa Gorontalo, Kab. Bone Bolango,
2. Diketahuinya bahwa remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 18 orang atau 64,3% dan yang tidak mengalami anemia berjumlah 10 orang atau 35,7% di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango.
3. Dari uji *chi square* didapatkan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil *p-Value* sebesar

$0,003 < \alpha (0,005)$ di SMA Negeri 1 Tapa, Kab. Bone Bolango.

SARAN

1. Bagi Responden
Dapat digunakan sebagai acuan kepada remaja putri tentang hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Dapat digunakan sebagai bahan rujukan kepada petugas kesehatan agar lebih meningkatkan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada remaja putri.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya agar dapat di gunakan untuk mengembangkan penelitian terkait dengan anemia pada remaja putri.
4. Bagi Instansi Pendidikan
Dapat digunakan Sebagai literatur pustaka, serta diupayakan lebih bermanfaat bagi Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagni UV, Yokoo EM, Viega Gv. (2015). *Association between Nutrient Intake and Anemia in Brazilian Adolescents. Journal Ann Nutrient Metabolism* 2015
- Febrianti. 2013. Lama Haid Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* Vol. 4 No 1, April 2013 : 11±15
- Hossam H, Nadia F, Nahed K, Tyseer M. (2016). The relationship between menstrual cycle irregularity and body mass index among secondary schools pupils. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*.5(1):48–52.
- Kemenkes. 2019. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
- Kemenkes.Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2017. Pengantar Kuliah Obstetri. EGC. Jakarta
- Notoatmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan Kedua) Jakarta : PT. Renika Cipta.
- Profil Dinas Kesehatan Kota Gorontalo Prevalensi anemia pada remaja putri 2017.
- Proverawati A. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
- Proverawati, A dan Wati, E K. 2011.*Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan*. Yulia Medika. Yogyakarta.
- Riskesdas (2018).Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sarwono,S.(2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Septi 2013. *Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri* di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal studi pemuda*. Vol. 3, no. 1, mei 2013
- Suparman E. (2012). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tarwoto, N. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Salemba Medika. Jakarta.
- Utami Baiq Nurlaily *Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, Volume 10, No.2, Juli 2015
- World Health Organization.Nutrition Landscape Information System (NLIS). Country Profile Indicators: Intrepretation Guide. Geneva: World Health Organization, 2015.*