

# WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 2, Agustus 2019, p. 187 – 192  
ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

## Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja

Desi Kumalasari<sup>1\*</sup>; Feri Kameliawati<sup>2</sup>; Hamid Mukhlis<sup>3</sup>; Dian Ayu Kristanti<sup>4</sup>

<sup>1\*,2</sup> Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Email: [kumalasaridesi70@gmail.com](mailto:kumalasaridesi70@gmail.com)<sup>1\*</sup>; [kameliawatiferi@gmail.com](mailto:kameliawatiferi@gmail.com)<sup>2</sup>; [hamid.mukhlis@stikesaisyah.ac.id](mailto:hamid.mukhlis@stikesaisyah.ac.id)<sup>2</sup>; [diankristanti58@gmail.com](mailto:diankristanti58@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

Kata Kunci:

Menstruasi  
Anemia  
Remaja

\*) corresponding author

### ABSTRACT

Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Panjang siklus yang normal atau dianggap sebagai siklus haid yang klasik adalah 28 hari. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi. Usia pertama kali menstruasi, siklus menstruasi serta lama hari menstruasi berpengaruh terhadap banyaknya darah yang hilang selama menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri di Lampung Timur tahun 2018. Metode dalam penelitian ini adalah jenis penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX SMP dengan jumlah sampel kelas IXA sebanyak 19 orang, kelas IXB sebanyak 18 orang dan kelas IXC sebanyak 18 orang. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan pola menstruasi ( $p\text{-value} = 0,001$ ) dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri di Lampung Timur tahun 2018. Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan dapat membantu mengubah perilaku makan siswa menjadi lebih baik.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan,

dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh (Soetjiningsih, 2017).

Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Almatsier, 2011).

Menurut data dari WHO tahun 2014, jumlah penderita anemia sangat mencengangkan, sebanyak 4-5 milyar penduduk dunia atau 60-80% dari populasi penduduk dunia mengalami anemia. Dua milyar penduduk dunia atau lebih dari 30% populasi penduduk dunia mengalami anemia terutama karena defisiensi zat besi. WHO Regional Office SEARO menyatakan bahwa 25-40% remaja putri menjadi penderita anemia tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara, sedangkan di negara berkembang terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia defisiensi zat besi dengan 41% wanita tidak hamil dan di India, prevalensi anemia dari 45% telah dilaporkan untuk remaja putri (WHO, 2014).

Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi, Menurut Riskesdas 2013, proporsi anemia menurut kriteria umur 5-14 tahun 26,4 % dan umur 15-24 tahun 18,4 %, menurut kriteria jenis kelamin laki-laki 18,4% dan perempuan 23,9%, dan kriteria tempat tinggal dipertanian 20,6% dan pedesaan 22,8 %.

Propinsi Lampung tercatat sebagai peringkat pertama di wilayah Sumatera untuk jumlah penderita anemia. Tingginya kejadian anemia pada siswi di Provinsi Lampung yaitu sebanyak 69,7% dengan defisiensi besi, angka itu lebih tinggi dari angka anemia gizi nasional yang hanya sekitar 63,3% (Dinkes Provinsi Lampung, 2016). Sedangkan angka kejadian anemia di Kabupaten Lampung Timur didapatkan anemia pada balita umur 0 – 5 tahun (40,5%), usia sekolah atau remaja (26,5%), Wanita usia subur (WUS) (39,5%), pada ibu hamil (43,5%) (Dinas Kabupaten Lampung Timur, 2016).

Kejadian anemia tidak terlepas dari masalah kesehatan lainnya, faktor yang mendorong terjadinya anemia antara lain adanya menstruasi setiap bulan pada remaja putri, remaja putri yang sering kali menjaga penampilan, ingin kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Penyebab utama anemia pada wanita adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe, sedangkan kebutuhan Fe pada remaja putri meningkat karena kehilangan darah saat menstruasi (Widyastuti, 2008).

Dampak dari anemia itu sendiri dinilai sebagai masalah yang sangat serius terhadap kesehatan masyarakat. Masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja adalah pucat, lemah, letih, pusing, selain itu dapat menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan resiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun. Dampak anemia pada wanita dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit dan menurunkan produktif kerja, kadar hemoglobin dengan produktivitas kerja menunjukkan adanya korelasi yang positif, hal ini berarti semakin rendah kadar Hb, maka produktivitas kerja semakin menurun (Widyastuti, 2008).

Mencegah anemia pada remaja putri menjadi sangat penting, karena nantinya wanita yang menderita anemia dan hamil akan menghadapi banyak resiko, yaitu abortus, melahirkan bayi

dengan berat lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik ataupun karena tidak mampu meneran, perdarahan setelah persalinan yang sering berakibat kematian. Bila sejak remaja menderita anemia, saat hamil dan melahirkan bayinya juga akan mengalami anemia. Padahal zat besi sangat penting untuk perkembangan otak. Akibatnya akan lahir bayi dengan kecerdasan di bawah rata-rata. Diperlukan pendidikan kesehatan pada remaja putri sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dalam upaya pencegahan anemia yang akan membawa dampak positif pada perilaku yang tepat (Kristianingsih, 2016). Pada dasarnya asupan gizi memang tergantung gizi perorangan yang dipengaruhi perilaku remaja putri dalam memperhatikan status gizinya. (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan Remaja Putri Siswa SMP Lampung timur pada tanggal 23 Oktober 2017 didapatkan data pada kelas IX, pada setiap bulannya selalu ada siswi yang tidak masuk sekolah dikarenakan sakit, bahkan ada siswi yang tidak masuk sampai 19 hari dikarenakan sakit. Hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) didapatkan 10 dari 20 orang siswi di kelas IX kadar Hemoglobinnnya dibawah normal yang menunjukkan mereka mengalami anemia, bahkan ada yang kadar hemoglobinnnya mencapai 7,7 gr/dl.

Hasil wawancara dengan siswi kelas IX mereka mengatakan bahwa pandangan mereka sering berkunang-kunang, terkadang mual saat bangun tidur, dan saat pemberian suplemen penambah darah dari dinas kesehatan ada beberapa orang tua siswi yang tidak membolehkan anaknya mengkonsumsi obat tersebut dikarenakan munculnya gejala mual dan muntah. Berdasarkan data tersebut maka calon peneliti ingin meneliti tentang “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri Siswa SMP Negeri Lampung Timur Tahun 2018”.

## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah termasuk penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX SMP Negeri dengan jumlah sampel kelas IX<sub>A</sub> sebanyak 19 orang, kelas IX<sub>B</sub> sebanyak 18 orang dan kelas IX<sub>C</sub> sebanyak 18 orang. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Lampung Timur dan dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2018. Alat atau instrumen untuk mengumpulkan data berupa kuesioner. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan chi square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Siswa SMP Negeri**

Kejadian Anemia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak anemia	21	38,2
Anemia	34	61,8
Jumlah	55	100

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa dari 55 responden didapatkan 21 responden (38,2%) tidak mengalami anemia dan sebanyak 34 responden (61,8%) mengalami anemia.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi Remaja Putri Siswa SMP Negeri**

Pola Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	28	50,9
Tidak normal	27	49,1

Jumlah	55	100
--------	----	-----

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa dari 55 responden terdapat 28 responden (50,9%) pola menstruasi dalam kategori normal dan sebanyak 27 responden (49,1%) pola menstruasi dalam kategori tidak normal.

**Tabel 3**  
**Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Siswa SMP Negeri**

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		p value	OR (95%CI)
	Tidak Anemia		Anemia		N	%		
	N	%	N	%				
Normal	17	60,7	11	39,3	28	100	0,001	8,886 2,410– 32,765
Tidak Normal	4	14,8	23	85,2	27	100		
Jumlah	21	38,2	34	61,8	55	100		

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa dari 28 responden pola menstruasinya normal didapatkan 17 responden (60,7%) tidak mengalami anemia dan 11 responden (39,3%) mengalami anemia. Sedangkan dari 27 responden pola menstruasi tidak normal didapatkan 4 responden (14,8%) tidak mengalami anemia dan 23 responden (85,2%) mengalami anemia.

Hasil uji statistik menggunakan chi square didapatkan nilai p-value 0,001 < nilai  $\alpha$  0,05, maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri Lampung Timur tahun 2018. Hasil analisis ditemukan nilai OR = 8,886 (CI 95% = 2,410 – 32,765), yang artinya pola menstruasi yang tidak normal berpeluang 8,886 kali remaja putri mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri pola menstruasinya normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulaeka (2015) menunjukkan hal yang sama dimana terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri (p-value = 0,030). Hasil penelitian Febrianti, dkk (2013) menunjukkan hal yang serupa dimana terdapat hubungan antara lama haid dengan kejadian anemia (p-value = 0,001). Lama menstruasi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi tubuh remaja tersebut, beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi lama menstruasi pada remaja putri adalah seperti kelelahan karena padatnya aktivitas dan pengaruh stres yang tinggi, yang mana stres nantinya dapat mempengaruhi hormon yang ada dalam tubuh dan dapat menyebabkan masalah menstruasi pada wanita. Lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan).

Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan responden yang memiliki lama menstruasi tidak normal akan mengalami lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi dari pada responden yang memiliki lama menstruasi yang normal. Lamanya proses menstruasi akan mempengaruhi jumlah sel darah merah di dalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, yang mana hal ini dapat menyebabkan masalah anemia pada perempuan.

Anemia pada remaja putri disebabkan masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Selain itu pada masa remaja, seseorang akan mengalami menstruasi. Menstruasi ialah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium. Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari dan ada yang 1-2 hari. Beberapa faktor yang mengganggu kelancaran siklus menstruasi yaitu faktor stres, perubahan berat badan, olahraga yang berlebihan, dan keluhan menstruasi. Panjang daur dapat bervariasi pada satu wanita selama saat-saat yang berbeda dalam hidupnya (Affandi, 2012).

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Lama menstruasi dapat mempengaruhi anemia pada remaja putri, dimana saat menstruasi terjadi pengeluaran darah dari dalam tubuh. Semakin lama menstruasi berlangsung, maka semakin banyak pengeluaran dari tubuh. Hal tersebut mengakibatkan pengeluaran besi meningkat dan keseimbangan zat besi dalam tubuh terganggu. Apabila darah yang keluar saat menstruasi cukup banyak, berarti jumlah zat besi yang hilang dari tubuh juga cukup besar. Setiap orang mengalami kehilangan darah dalam jumlah yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor seperti keturunan, keadaan kelahiran, dan besar tubuh. Melakukan penyuluhan rutin tentang

pengecahan anemia dua kali dalam satu tahun Anjuran mengkonsumsi tablet tambah darah sekali dalam seminggu dengan 60 mg dan jika remaja sedang dalam masa haid, dianjurkan untuk meminum tablet tambah darah sekali

sehari selama sepuluh hari. Seseorang memiliki pola menstruasi yang berlebihan namun tetap diimbangi dengan konsumsi gizi yang baik dapat menghindari kejadian anemia.

## SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar remaja putri SMP Negeri Lampung Timur mengalami anemia sebanyak 34 responden (61,8%). Sebagian besar remaja putri SMP Negeri Lampung Timur pola menstruasinya dalam kategori normal yaitu sebanyak 28 responden (50,9%). Terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri Lampung Timur tahun 2018 dengan p-value = 0,001.

Remaja putri yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Remaja putri yang mengalami pola menstruasi yang tidak normal atau mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya juga dapat mengakibatkan remaja kekurangan zat besi, untuk itu remaja putri di SMP Negeri Lampung Timur perlu meningkatkan asupan makanan yang banyak mengandung zat besi dan mengkonsumsi suplemen zat besi /tablet tambah darah secara rutin untuk menaikkan kadar hemoglobin agar tidak terjadi anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan, 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Dinas Kabupaten Lampung Timur, 2016. *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Timur Tahun 2016*.
- Hastono, 2012. *Analisis Data Kesehatan*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19 - 27. doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.4>
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Renika Cipta, Jakarta
- Poltekkes Depkes Jakarta I. 2010. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Salemba Medika: Jakarta.

Proverawati A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Soetjiningsih, 2017. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.

Sumarni, 2016. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang*.

World Health Organization (WHO), 2014. *Haemoglobin Concentrations for The Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity*. Vitamin and mineral Nutrition Information System. Geneva: WHO 2011. Di unduh dari [www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf](http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf). Tanggal 26 Desember 2017.