

HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Iis Hanifah¹⁾, Ririn Isnarti²⁾

Program Studi Bidan Pendidik, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email :
iishanifah2017@gmail.com

Alamat Korespondensi : STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Kecamatan Pajarakan, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History :

Received: July, 6th, 2018

Revised form: July-August, 2018

Accepted: August, 28th, 2018

Published: August, 30th, 2018

Kata Kunci :

Remaja Putri, Anemia, Lama Menstruasi

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia merupakan masalah gizi di Indonesia khususnya anemia difisiensi besi, yang cukup menonjol pada anak – anak sekolah khususnya remaja putri. Remaja memiliki kesibukan yang tinggi dalam aktivitas yang akan mempengaruhi pola menstruasi sehingga tidak teratur. Seringnya kebiasaan mengkonsumsi minuman yang dapat menghambat absorpsi zat besi, seperti kopi, teh dan susu, yang nantinya akan mempengaruhi kadar Hb. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi Kelas XI MTS Zainul Hasan. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik, dengan pendekatan cross sectional, dimana data diambil dari siswi Kelas XI MTS Zainul Hasan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli dengan sampel sebanyak 48 orang. Teknik Sampling yang digunakan adalah Total sampling. Pengumpulan data meliputi coding, edting dan tabulating, kemudian data dianalisis dengan Spearman rank. **Hasil :** Penelitian menunjukkan sebagian besar siswi mengalami anemia ringan sebanyak 23 responden (47,9 %) sedangkan lama menstruasi remaja putri sebagian besar adalah normal sebanyak 36 responden (75 %). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Spearman Rank hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia didapatkan nilai signifikan 0,006. **Kesimpulan :** Ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI MTS Zainul Hasan.

PENDAHULUAN

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Pada aspek fisik terjadi proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh yang membuat mulai memperhatikan penampilan fisik. Perubahan aspek psikis pada remaja menyebabkan mulai timbulnya keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik pada teman-temannya (Fikawati, 2017). Anemia merupakan masalah gizi yang mempengaruhi jutaan orang di negara-negara berkembang dan tetap menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia. Prevalensi anemia diperkirakan 9 persen di negara-negara maju, sedangkan di negara berkembang prevalensinya 43 persen. Anak-anak dan wanita usia subur (WUS) adalah kelompok yang paling berisiko, dengan perkiraan prevalensi anemia pada balita sebesar 47 persen, pada wanita hamil sebesar 42 persen, dan pada wanita yang tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 30 persen. WHO (*World Health Organization*) menargetkan penurunan prevalensi anemia pada WUS sebesar 50 persen pada tahun 2025.

Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Siklus haid adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dengan haid berikutnya, karena jam mulainya haid tidak diperhitungkan dan tepat pada waktunya keluar haid dari ostium uteri ekstrinum tidak dapat diketahui, maka panjang siklus haid 25,1 hari, pada usia 43 tahun adalah 27,1 hari dan pada wanita 55 tahun adalah 51,9 hari (Prawirohardjo, 2010). Pada manusia siklus haid normal 25 sampai 32 hari. Wanita yang mengalami ovulasi siklus haidnya berkisar antara 18 sampai 42 hari kurang lebih 97 %. Masa remaja biasanya siklus haid belum teratur. Jika siklus haid kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari tidak teratur, remaja yang mengalami siklus menstruasinya 42 hari biasa siklus haidnya tidak berovulasi 27,1 hari dan pada wanita 55 tahun adalah 51,9 hari (Prawirohardjo, 2010)

Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Depkes (2010) dalam Poltekkes Depkes Jakarta I (2010) menunjukkan bahwa penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50%. Menurut Riskesdas 2013 prevalensi anemia gizi besi pada remaja sebesar 22,7 %. di Indonesia prevalensi 26% untuk anak perempuan dan 11% untuk anak laki laki. Sebanyak 50-60% remaja putri di Jawa Timur mengidap Anemia atau kekurangan darah merah. Dari hasil penelitian

menunjukkan prevalensi anemia terhadap remaja putri pada tahun pertama menstruasi sebesar 27,5% dengan penderita paling banyak berumur 13 tahun dan duduk di kelas VII dan VIII. Gejala klinis kelopak mata pucat dan lelah yang mempunyai nilai sensitivitas 45,45% dan PPV 45,45% sebagai diagnosa dini terjadinya anemia pada remaja putri (Tarwoto, 2010)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2018 dengan guru MTs Zainul Hasan Genggong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo Tahun 2018 yang diwawancari mengatakan siswa putri MTs Zainul Hasan berjumlah sekitar 48 siswa seluruhnya dari kelas XI yang dibagi 2 kelas, yaitu kelas A dengan jumlah 23 siswi dan kelas B dengan jumlah 25 siswi. Setiap bulannya didapatkan 14 siswi mengeluh pusing dan ada 4 siswi yang lama menstruasi tidak teratur. Berdasarkan wawancara kepada beberapa siswi MTs Zainul Hasan belum pernah diadakan pengukuran hemoglobin, sehingga mereka belum mengetahui berapakah kadar hemoglobin mereka. Disini peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan mengukur kadar hb responden dengan menggunakan hb digital kepada 5 responden yang diambil secara random mayoritas lama menstruasinya > 8 hari, didapatkan hasil Hb 5 siswi yaitu siswi 1: 10,1 gr%, siswi 2: 9,5 gr%, siswa 3: 9 gr%, siswi 3: 9,8 gr%), siswi 4: 10,8 gr%, yang sedang mengalami menstruasi hari terakhir didapatkan hasil cek Hb keseluruhan < 12 gr%, dan juga dari 5 mahasiswa yang sedang menstruasi terlihat tanda-tanda anemia seperti pucat dan lemas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *observasional analitik* yang digunakan untuk mengetahui hubungan hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong. Adapun pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswi kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong yang berjumlah 48. Sampel dalam penelitian ini Seluruh siswi kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong yang berjumlah 48, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini diambil dari data primer dan data sekunder. Analisa yang digunakan yaitu analisa Univariat dengan distribusi frekuensi, dan Analisa Bivariat dengan menggunakan uji Spearman rank

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Usia Orang tua remaja putri

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Usia Orangtua Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong.

Usia Ibu	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
50 tahun	17	35,4
50 tahun	31	64,6
TOTAL	48	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 frekuensi usia orang tua diatas menunjukkan bahwa sebagian besar usia orang tua responden ber usia > 50 tahun sebanyak 31 responden (64,6%)

2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Orang tua

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Orang tua Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong.

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Dasar	17	35,4
Menengah	23	47,9
Perguruan Tinggi	8	16,7
TOTAL	48	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 frekuensi pendidikan orang tua responden menunjukkan, sebagian besar pendidikan orang tua responden berpendidikan menengah sebanyak 23 responden (47,9%).

3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Orang tua

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Orangtua Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Petani	14	29,2
Pedagang	4	8,3
Swasta	22	45,8
PNS/Guru/TNI/Polri	8	16,7
TOTAL	48	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel. 3 frekuensi pekerjaan orang tua responden menunjukkan, sebagian besar orang tua responden bekerja sebagai pekerja swasta sebanyak 22 responden (45,8%).

4. Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong

Usia Remaja Putri	Jumlah	Prosentase (%)
13 tahun	24	50,0
14 tahun	24	50,0
TOTAL	48	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel. 4 Frekuensi Usia Remaja Putri bahwa 24 responden berusia 13 tahun (50%) dan berusia 14 tahun sebanyak 24 responden (50%).

5. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Putri

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Putri Kelas XI Zainul Hasan Genggong.

Pola Makan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak Teratur	27	56,2
Teratur	21	43,8
TOTAL	48	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel. 5 Frekuensi Pola Makan remaja putri sebagian besar berpola makan tidak teratur sebanyak 27 responden (56,2 %).

6. Distribusi Frekuensi Kejadian Menstruasi

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong.

Lama Menstruasi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Normal	36	75,0
Hipermenorea	8	16,7
Hipomenorea	4	8,3
TOTAL	48	100,0

Berdasarkan tabel 6 Distribusi Frekuensi Kejadian Menstruasi diketahui bahwa sebagian besar lama menstruasi remaja putri adalah normal sebanyak 36 responden (75 %).

7. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong.

Kejadian Anemia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Normal	18	37,5
Anemia Ringan	23	47,9
Anemia Sedang	6	12,5
Anemia Berat	1	2,1
TOTAL	48	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel. 7 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia bahwa sebagian besar hasil kejadian anemia pada remaja putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong adalah anemia ringan sebanyak 23 responden (47,9 %).

8. Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI MTs Zainul Hasan Genggong.

Lama Menstruasi	Kejadian Anemia								Total	
	Normal	%	Anemia Ringan n	%	Anemia Sedang g	%	Anemia Berat	%	Σ	%
Normal	17	35,4	16	33,3	3	6,2	0	0	36	75
Hipermenorea	1	2,1	3	6,2	3	6,2	1	2,1	8	16,7
Hipomenorea	0	0	4	8,3	0	0	0	0	4	8,3
Total	18	37,5	23	47,8	6	12,4	1	2,1	48	100
$\alpha = 0,05$					Sig. = 0,006					

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 8 pada analisa data diatas diketahui bahwa hubungannya adalah hampir setengahnya lama menstruasi dengan kejadian anemia normal (35,4 %). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rank* hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia didapatkan nilai taraf signifikan $0,006 < 0,05$ maka kesimpulannya ada hubungan Lama Menstruasi

Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI MTs Zainul Hasan Genggong. Sedangkan koefisien korelasi di dapatkan nilai 0,006 yang berarti hubungan dalam penelitian ini sedang dengan arah korelasi (+).

PEMBAHASAN

1. Lama Menstruasi Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian bahwa lama menstruasi responden di MTS Zainul Hasan Genggong sebagian besar mengalami lama menstruasi normal sebanyak 36 responden (75 %).

Menstruasi merupakan salah satu siklus menstruasi yang berlangsung selama 28 hari. Siklus normal berlangsung dalam rentang waktu 21-35 hari. Panjang daur dapat bervariasi pada satu wanita selama saat-saat yang berbeda dalam hidupnya, bahkan dari bulan kebulan tergantung pada berbagai hal, termasuk kesehatan fisik, emosi, dan nutrisi wanita tersebut (Supariasa, 2012). Berdasarkan karakteristik usia remaja putri yang diketahui pada tabel 5.4 bahwa responden dengan usia 13 tahun dan 14 tahun sama yaitu sebanyak 24 responden (50%), hal ini menunjukkan bahwa di usia tersebut merupakan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, sehingga organ-organ reproduksi telah mulai berfungsi. Menstruasi adalah suatu proses yang normal, yang terjadi setiap bulannya pada hampir semua wanita. Menstruasi terjadinya pengeluaran darah, dalam jangka waktu 3-5 hari setiap bulannya (Winkjosastro, 2009).

Sebagian besar remaja putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong, mengalami menstruasi antara 3-8 hari yang masih dikatakan normal. Untuk beberapa siswa yang mengalami menstruasi tidak teratur bisa disebabkan oleh kecapean, nutrisi, bisa juga karena factor hormon. oleh karena itu remaja di harapkan menjaga pola makan yang bernutrisi.

2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada 48 responden tentang kejadian anemia sebagian besar hasil kejadian anemia pada remaja putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong adalah anemia ringan sebanyak 23 responden (47,9 %).

Berdasarkan karakteristik pola makan yang dapat diketahui bahwa sebagian besar dengan pola makan tidak teratur (56,2 %). Hal ini menunjukkan bahwa dengan pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan asupan gizi dalam tubuh. Pola dan gaya hidup remaja putri yang sering mempraktikkan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan

pantangan-pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan untuk mencegah kegemukan. Pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik (Arisman, 2008).

Anemia adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi sendiri dapat disebabkan beberapa hal, seperti asupan makanan yang rendah zat besi atau mungkin zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk yang sulit untuk diserap. Saat simpanan zat besi dalam tubuh sudah habis dan penyerapan zat besi pada makanan sedikit, tubuh akan mulai memproduksi sel darah merah lebih sedikit dan mengandung hemoglobin yang lebih sedikit pula. Hal inilah yang akhirnya menyebabkan anemia gizi besi, penyebab anemia dan defisiensi gizi yang paling sering terjadi (Fikawati, 2017).

Untuk mengatasi masalah anemia pada remaja tidak semudah membalikkan telapak tangan apalagi kalau sudah masuk kategori berat yang. Perlu waktu 1-2 minggu untuk mendapatkan kondisi sel darah merah dan Hemoglobin yang cukup sesuai standar. Untuk melakukan upaya pencegahan dan perbaikan yang optimum diperlukan informasi yang lengkap dan tepat tentang status gizi pada remaja, serta faktor yang memengaruhinya.

3. Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa hubungannya adalah hampir setengahnya lama menstruasi dengan kejadian anemia normal (35,4 %). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rank* hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia didapatkan nilai taraf signifikan $0,006 < 0,05$ maka kesimpulannya ada hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI MTs Zainul Hasan Genggong. Sedangkan koefisien korelasi di dapatkan nilai 0,006 yang berarti hubungan dalam penelitian ini sedang dengan arah korelasi (+).

Sesuai dengan penelitian Wahyuningsih, (2011), dengan judul *hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi D III Kebidanan tingkat III STIKES Muhammadiyah*

Klaten dengan hasil penelitian menggunakan metode *observasional analitik*. Hasil dari hasil uji analisis kendal tau didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Berarti ada hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi. cara mengkonsumsi makanan bergizi karena sangat dibutuhkan pada saat menstruasi.

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Pada masa pubertas organ-organ reproduksi telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan (Proverawati & Asufah, 2009). Anemia gizi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi sendiri dapat disebabkan beberapa hal, seperti asupan makanan yang rendah zat besi atau mungkin zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk yang sulit untuk diserap. Saat simpanan zat besi dalam tubuh sudah habis dan penyerapan zat besi pada makana sedikit, tubuh akan mulai memproduksi sel darah merah lebih sedikit dan mengandung hemoglobin yang lebih sedikit pula. Hal inilah yang akhirnya menyebabkan anemia gizi besi, penyebab anemia dan defisiensi gizi yang paling sering terjadi (Fikawati, 2017). Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia. Untuk mencegah dan mengobati anemia adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Serta dengan kerja sama dengan sektor terkait yaitu dari petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang kesibukan remaja yang tinggi baik dalam aktivitas sekolah maupun organisasi yang mempengaruhi pola makan sehingga tidak teratur. Selain itu seringnya mengkonsumsi minuman yang dapat menghambat absorpsi zat besi, seperti kopi, teh dan susu, sehingga nantinya akan mempengaruhi kadar Hb dan melakukan program pemberian Fe pada remaja putri yang sedang menstruasi.

KESIMPULAN

1. Lama Menstruasi Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong sebagian besar mengalami lama menstruasi normal sebanyak 48 responden (75%).

2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI MTS Zainul Hasan Genggong sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 23 responden (47,9%)
3. Ada Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI MTs Zainul Hasan Genggong, dengan nilai signifikan $0,006 < 0,05$. Sedangkan koefisien korelasi di dapatkan nilai 0,006 yang berarti hubungan dalam penelitian ini sedang dengan arah korelasi (+).

SARAN

1. Bagi Pelayanan Pendidikan
Penelitian ini sebagai bahan referensi dan bacaan yang berkaitan dengan lama menstruasi dengan kejadian anemia
2. Bagi Profesi Kebidanan
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian pelayanan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan remaja dan anemia.
3. Bagi Responden
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif khususnya pada responden setelah mendapatkan pemeriksaan kadar hemoglobin, dan juga bisa melakukan pencegahan terhadap kejadian anemia tersebut.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini sebagai masukan dan tambahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variable yang berbeda yang berkaitan dengan lama siklus menstruasi dengan kejadian anemia agar dapat diketahui factor apa saja yang dapat mempengaruhi anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2008) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia
- Departemen Kesehatan. (2010). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Jakarta: 2009.
- Fikawati dkk. (2017). Gizi Anak dan Remaja. Depok: PT RajaGrafindo Persada
- Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: 2013.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Proverawati, A. (2011) Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Supariasa dkk. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Tarwoto N. Wasnindar. (2010). Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan. Jakarta: Trans Info Media.
- Wahyuningsih. (2011). Hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi D III Kebidanan tingkat III STIKES Muhammadiyah Klaten. (<http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/28>) diakses tanggal 12 februari 2018
- Wiknjosastro, H. (2010). Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawiohardjo