



HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI REMAJA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 2 TAMBUSAI KABUPATEN ROKAN HULU

Eka Yuli Handayani⁽¹⁾, Eka Yuliana Sari⁽²⁾, Siti Nurkhasanah⁽³⁾, Sri Wulandari⁽⁴⁾,
Muhammad Arif Ismail⁽⁵⁾

⁽¹⁾Prodi DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Pasir
Pengaraian

*email: ekayulihandayani@upp.ac.id

⁽²⁾Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir
Pengaraian, Dalu-Dalu Tambusai

*email: ekayulianasari@gmail.com

⁽³⁾Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir
Pengaraian, Pasir Pengaraian

*email: sitinurkhasanah@upp.ac.id

⁽⁴⁾Prodi DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Pasir
Pengaraian

*email: sriwulandari@upp.ac.id

⁽⁵⁾Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir
Pengaraian, Pasir Pengaraian

*email: muhammadarifismail0022@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di Negara berkembang. Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan remaja putra. Menurut WHO tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia masih cukup tinggi yaitu sekitar 53,7%. Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja. Indonesia sendiri masih mengalami masalah *triple burden malnutrition*, dimana stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia menjadi masalah kesehatan yang diutamakan. Berdasarkan Data Riskesdas prevalensi anemia meningkat dari 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa pada kelompok usia 15-24 tahun. Beberapa faktor yang menyebabkan kejadian anemia pada remaja yaitu pengetahuan, pendidikan ibu, status gizi, dan lamanya menstruasi. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lama menstruasi remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode analitik kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel 55 orang dengan memberikan 20 pertanyaan melalui kuesioner. Analisis penelitian dilakukan dengan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian tersebut terdapat hubungan antara lama menstruasi ($P\text{ value} = 0.001 < 0.05$) terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara



lama menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Saran dalam penelitian ini adalah sekolah hendaknya menyediakan buku bacaan tentang anemia untuk para siswa.

Kata kunci: Anemia, Lama Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is a nutritional problem in the world, especially in developing countries. Young women have ten times greater risk of suffering from anemia than young men. As many as 30% of the world's population is estimated to suffer from anemia, especially teenagers. Indonesia itself is still experiencing the triple burden of malnutrition, where stunting, wasting and obesity as well as micronutrient deficiencies such as anemia are the priority health problems. Based on Riskesdas data, the prevalence of anemia increased from 18.4% to 32% or 14.7 million people in the 15-24 year age group. Several factors cause the incidence of anemia in adolescents, namely knowledge, mother's education, nutritional status, and the length of menstruation. Anemia in adolescents can have an impact on decreasing academic ability at school, because there is no enthusiasm for learning and concentration. The purpose of this study was to identify the relationship between the duration of adolescent menstruation and the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 2 Tambusai, Rokan Hulu Regency. The type of research used is quantitative analytic method with a cross-sectional research design with a total sample of 55 people by giving 20 questions via a questionnaire. Research analysis was carried out with the Chi Square statistical test. The results of this study showed a relationship between adolescent knowledge (p value=0.005 <0.05), mother's education (p value= 0.006<0.05), nutritional status (p value=0.003<0.05) and menstrual period (p value = 0.001 <0.05) to the incidence of anemia in young women. The conclusion of this study shows that there is a relationship between knowledge of adolescents, mother's education, nutritional status and duration of menstruation on the incidence of anemia in female adolescents. The suggestion in this study is that schools should provide reading books about anemia for students.

Key words: Anemia, Long Menstruation, Young Women

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi paku tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Atikah Rahayu, 2017). Sedangkan menurut WHO remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, pada masa ini periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan fisik dan fungsi fisiologis. Anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dibanding nilai normal. Anemia biasanya disebut juga kurang darah tepatnya adalah kekurangan jumlah sel darah merah (eritrosit). Pada remaja putri berusia 12-15 tahun kadar Hb normal adalah 12 g/dl, apabila kadar Hb remaja putri dibawah 12 g/ dl maka remaja tersebut mengalami anemia (Zuhrah Taufiq, Karina Rahmadia E, 2020).

Remaja Putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki

karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah, hal ini terjadi karena para remaja putri ingin langsing untuk menjaga penampilannya (Priyanto, 2018). Dampak buruk anemia pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, terganggunya fungsi kognitif, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal menurunkan kecepatan fisik serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat (Narsih & Hikmawati, 2020). Dampak jangka panjang jika remaja putri terkena anemia adalah sebagai seorang calon ibu yang akan hamil, maka zat-zat gizi untuk dirinya dan bagi janin didalam kandungannya sulit untuk dipenuhi. Pada kasus seperti ini dapat menyebabkan komplikasi yang mempengaruhi pada saat kehamilan dan saat persalinan, risiko kematian maternal, kematian perinatal, angka prematuritas. Remaja yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan *stunting* (Atikah Rahayu, 2019)

Menurut WHO dalam *Worldwide Prevalence Of Anemia* tahun 2018 menunjukan bahwa prevalensi anemia didunia masih cukup tinggi yaitu sekitar 53,7%. Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja (Annisa et al., 2018). Indonesia sendiri masih mengalami masalah *triple burden malnutrition*, dimana *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia menjadi masalah kesehatan yang diutamakan. Berdasarkan Data Riskesdas prevalensi anemia meningkat dari 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa pada kelompok usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Faktor utama penyebab anemia adalah kurangnya asupan gizi besi, karena dua per tiga zat besi didalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Penyebab lainnya adalah penghancuran sel darah merah yang berlebihan, kehilangan darah, produksi sel darah merah yang tidak optimal, defisiensi asam folat, kecacingan, peningkatan kebutuhan zat besi. Sedangkan Penyebab anemia pada remaja putri adalah kurangnya asupan zat gizi (zat besi (Fe), vitamin C, energi dan protein), perilaku makan dan minum (perilaku sarapan pagi, perilaku minum teh/kopi), kehilangan darah yang disebabkan oleh penyakit infeksi dan lamanya menstruasi, dan sosial ekonomi (pengetahuan gizi, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, dan status gizi remaja) (Atikah Rahayu, 2019)

Suatu perdarahan disebut tidak normal jika perdarahan yang terjadi lebih dari enam hari dan pembalut yang digunakan per periode lebih dari 12 potong. Kehilangan zat besi di atas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang (Atikah Rahayu, 2019). Hasil penelitian (Suyatni Musrah, 2019) mendapatkan kejadian anemia lebih tinggi pada remaja putri dengan lama haid tidak normal dibandingkan dengan yang lama haidnya normal.

Berdasarkan dari survey awal pada 10 orang pada remaja putri di SMP N 2 Tambusai didapatkan remaja putri yang mengalami gejala anemia gizi besi yaitu pucat dibagian kelopak mata bagian bawah, lemah, letih, lesu, mudah mengantuk, dan nafsu makan yang kurang. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti telah melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 2 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik yang bertujuan untuk menjelaskan variabel-variabel penelitian melalui pengujian hipotesis yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 2 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* yaitu penelitian ini mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dan efek (dapat berupa penyakit atau status kesehatan tertentu) dengan model pendekatan *point time* dimana fenomena yang diteliti selama satu periode pengumpulan data (Imas Masturoh, 2018). Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 di SMP N 2 Tambusai Kecamatan Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII dan VIII di SMP N 2 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 55 orang remaja putri dengan teknik *sampling* adalah total *sampling*. Pada penelitian ini jenis data adalah data primer yaitu data yang diambil dari responden secara langsung menggunakan kuesioner yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N Tambusai Kabupaten Rokan Hulu tahun 2023 dengan jumlah responden 55 orang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 2 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	16	29,1
Tidak Anemia	39	70,9
Total	55	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 16 orang (29,1%) remaja putri menderita anemia dan sebanyak 39 orang (70,9%) remaja putri tidak menderita anemia.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 2 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	19	34,5
Normal	36	65,5
Total	55	100

Dari tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa remaja putri dengan lama menstruasi tidak normal sebanyak 19 orang (45,2%), sedangkan remaja putri dengan lama menstruasi normal adalahh sebanyak 65 orang (65,5%).

Tabel 3 Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu

Lama Menstruasi	Kejadian Anemia						p value
	Anemia		Tidak Anemia		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Normal	11	57,9	8	42,1	19	100	0,001
Normal	5	13,9	31	86,1	36	100	
Jumlah	16	29,1	39	70,9	55	100	

Dari tabel 4.9 di atas dapat diketahui bahwa remaja putri dengan lama menstruasi tidak normal yang mengalami anemia sebanyak 11 orang (57,9%) dan yang tidak anemia sebanyak 8 orang (42,1%). Sedangkan remaja putri dengan lama menstruasi normal mengalami anemia sebanyak 5 orang (13,9%) dan yang tidak anemia sebanyak 31 orang (86,1%). Hasil uji *Chi Square* didapat nilai $p\text{ value}=0.001$ (<0.05) artinya, ada hubungan antara lama menstruasi remaja putri dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.9 dari hasil penelitian terhadap 55 responden dan telah dilakukan uji statistik dengan menggunakan komputerisasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 2 Tambusai dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri dengan lama menstruasi tidak normal yang menderita anemia yaitu 11 orang (57,9%). Sedangkan mayoritas remaja putri dengan lama menstruasi normal yaitu tidak anemia adalah berjumlah 31 orang (86,1%). Hasil uji *Chi Square* pada lama menstruasi dengan kejadian anemia diperoleh nilai $p=0.001$ (<0.05) artinya, ada hubungan antara lama menstruasi remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tambusai Rokan Hulu. 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. Lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim dalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (Atikah Rahayu, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dani Yolanda, 2022) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosalam 1 bahwa ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p= 0,000(<0.05)$. Penelitian yang dilakukan oleh (Suyatni Musrah, 2019) juga menunjukkan hal yang sama dimana terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia.

Disamping lama menstruasi perlu dilakukan penanganan anemia dengan terapi non farmakologi seperti mengkonsumsi buah kurma, buah bit, untuk meningkatkan hemoglobin pada remaja.

KESIMPULAN

Penelitian tentang lama menstruasi remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tambusai diperoleh hasil uji *Chi Square* dengan nilai $p=0.001$ (<0.05) artinya, ada hubungan antara lama menstruasi remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tambusai

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan dan pengetahuan dan mutu pendidikan yang berguna bagi mahasiswa program S1 Kebidanan dalam melakukan penelitian dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Riyanto. (2019). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Annisa, A., Rahfiludin, M. Z., & Fatimah P, S. (2018). Hubungan Antara Kejadian Anemia Dengan Aktivitas Fisik Dan Riwayat Penyakit Infeksi Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- Aras Utami, Ani Margawati, D. (2021). *Anemia Pada Remaja Putri*. FK UNDIP Semarang.
- Ari Setiawan, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Atikah Proverawati. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Atikah Rahayu, D. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Airlangga University Press.
- Atikah Rahayu, D. (2019). *Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri*. CV Mine.
- Azzahroh, P., & Rozalia, F. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 2 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(58), 6797–6816.
- Dani Yolanda. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosalam I. In *Skripsi*. Universitas Sultan Agung Semarang.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wineka Media.
- Imas Masturoh, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2020). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kementrian Kesehatan RI.
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan Dan Persepsi Manfaat Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*.
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*.
- Priyanto, L. D. (2018). The Relationship of Age, Educational Background, and Physical

- Activity on Female Students with Anemia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Suyatni Musrah, A. (2019). Politeknik Negeri Nusa Utara 69 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*.
- Zuhrah Taufiqah, Karina Rahmadia E, T. P. S. (2020). Aku Sehat Tanpa Anemia. In *Suparyanto dan Rosad (2015* (Vol. 5, Issue 3). Wonderland Publisher.