



Status Gizi Pola Makan, Pola Menstruasi dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Linda Alfianingsih¹, Dedy Purwito²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Received: 11 Desember 2023

Revised: 15 Januari 2024

Accepted: 07 Februari 2024

Abstract

Latar Belakang: Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana pada masa ini terjadi beberapa masalah kesehatan salah satunya adalah anemia. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami anemia salah satunya adalah status gizi, pola makan dan pola menstruasi. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara status gizi pola makan siklus menstruasi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banyumas. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik observasional dan dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini adalah siswi putri yang berjumlah 86 yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dan analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Spearman Rank. **Hasil Penelitian:** Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Banyumas dimana didapatkan hasil prevalensi anemia pada remaja putri sebesar (62,8%), status gizi sebagian besar berkategori kurus sebesar (60,5%), kemudian pola makan dalam kategori buruk sebesar (62,8%), siklus menstruasinya dengan kategori teratur sebesar (58,1%), dan lama menstruasi dengan kategori panjang sebesar (50%). **Kesimpulan:** Ada hubungan yang sangat signifikan antara status gizi, pola makan, siklus menstruasi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banyumas dimana semakin kurus status gizi, semakin buruk pola makan, semakin teratur siklus menstruasi dan semakin panjang lama menstruasi maka semakin tinggi peluang terkena anemia dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).

Keywords:

Status Gizi, Pola Makan, Pola Menstruasi, Remaja Putri

(*) Corresponding Author: dedypurwito@ump.ac.id

How to Cite: Alfianingsih, L., & Purwito, D. (2024). Status Gizi Pola Makan, Pola Menstruasi dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10646142>.

INTRODUCTION

Salah satu masalah kesehatan yang biasa terjadi pada remaja adalah anemia (Dea Indartani et al., 2013). Menurut WHO anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang terjadi di seluruh dunia terutama di negara berkembang. Anemia mempengaruhi 33% wanita usia reproduksi secara global (sekitar 613 juta wanita antara usia 15 dan 49 tahun). Sementara itu, di Asia Tenggara, sekitar 25-40% remaja putri menderita anemia defisiensi besi ringan hingga berat. Kawasan Afrika, Kawasan Asia Tenggara, dan Kawasan Mediterania Timur memiliki rata-rata konsentrasi hemoglobin terendah, sementara wanita dan anak-anak memiliki prevalensi anemia tertinggi (Rabia Wahdah, Heni Setyowati, 2019).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 22,9% remaja putri usia 10-19 tahun mengonsumsi suplemen darah karena kekurangan zat besi. Hanya 1,4% wanita muda yang mengonsumsi tablet besi ≥ 52 , sedangkan 98,6% wanita hanya mengonsumsi tablet darah < 52 . Sedangkan di Aceh, remaja putri dengan rentang

usia 10-19 tahun yang telah mengonsumsi tablet tambah darah hanya sebesar 12,8% dengan jumlah tablet tambah darah yaitu ≥ 52 butir (Risikesdas, 2018).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia defisiensi besi antaralain sosial ekonomi, kehilangan darah menstruasi, status gizi, dan penyerapan makanan. Remaja dengan status gizi buruk berpeluang 1,4 kalilebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja dengan status gizi normal (Triwinarni, Hartini, dan Susilo 2017). Anemia pada remaja putri merupakan penyebab tingginya angka kematian ibu, bayi berat lahir rendah dan kematian antenatal. Upaya yang dilakukan untuk mengendalikan anemia pada ibu hamil yaitu memenuhi keperluan zat besi. Gizi remaja adalah refleksi dari awal kekurangan gizi anak usia dini (Mirani, Syahida, dan Khairurrozi 2021). Selain faktor status gizi dan pola makan, terdapat aspek lain yang menyebabkan anemia, yaitu dating bulan yang terjadi setiap bulannya (Suryanti et al., 2017).

Gizi berdampak besar terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada masa remaja. Status gizi digunakan untuk mengetahui kondisi gizi seseorang yang menggunakan perhitungan berat badan dibagi tinggi badan atau dikenal dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) (Purwito & Linggardini, 2016). Hal ini sejalan terhadap teknik pengukuran yang dilakukan oleh Suryani (2018) yaitu pengukuran terhadap status gizi dengan melalui data kuesioner yang berisikan tinggi badan dan berat badan.

Remaja putri rentan mengalami kasus anemia dibandingkan remajaputra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi (haid). Menstruasi adalah proses fisiologis di mana lapisan rahim yang mengandung banyak pembuluh darah terjadi peluruhan. Siklushaid adalah jarak antara awal haid terakhir dengan awal haid berikutnya. Siklus haid normal adalah 21-35 hari, hanya 10-15% dari siklus haid 28 hari, haid 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. (Suhariyati, Rahmawati, dan Realita 2020). Perubahan pola menstruasi yang abnormal adalah salah satu pemicu terjadinya anemia. Banyaknya darah yang keluar ketika menstruasi dapat mempengaruhi kejadian anemia karena wanita tidak memiliki banyak simpanan zat besi dan tingkat penyerapan zat besi ke dalam tubuh rendah, sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang saat menstruasi. Durasi menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang lebih pendek yaitu kurang dari 28 hari dapat menyebabkan anemia defisiensi besi karena kehilangan besi yang lebih besar. (Suhariyati, Rahmawati, dan Realita 2020). Penelitian Erawati (2020) mengungkapkan bahwa sebanyak 25 responden memiliki pola menstruasi sedangkan 11 responden lainnya mengalami pola menstruasi abnormal. Sebanyak 17 (47,2%) responden pada penelitian tidak terserang anemia kemudian diuji lanjut untuk mengetahui pengaruh pola menstruasi terhadap anemia terhadap responden. Nilai *p value* yang diperoleh yaitu $0,001 < 0,05$, sehingga terdapat korelasi antara pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Suryani (2018) melaporkan bahwa terdapat korelasi antara status gizi dengan kasus anemia pada remajadi SMA PGRI Pekanbaru melalui uji bivariat dengan menggunakan uji ChiSquare dengan OR 4,2 dan *p value* 0,002. Remaja yang memiliki status giziburuk akan berpotensi terserang anemia 4-4,2 kali lebih besar dibandingkanremaja yang memiliki status gizi baik. (El Shara, Wahid, dan Semiarti 2017) mengungkapkan bahwa penderita anemia

yang memiliki status gizi buruk dengan berat badan dibawah rata-rata pada remaja putri yaitu sebesar 78,8%. Sedangkan pada responden yang memiliki status gizi baik dan berat badan mencapai rata-rata rendah berpotensi terserang anemia (21,2%).

METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik observasional dan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah siswi putri yang berjumlah 86 yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Spearman Rank*.

RESULTS & DISCUSSION

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Februari 2023 di MAN 1 Banyumas. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 86 siswi dengan teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling* sedangkan pada analisis data menggunakan uji *spearman rank* yaitu:

Tabel 1
Prevalensi anemia, status gizi, pola makan siklus menstruasi dan lama menstruasi pada remaja putri

Karakteristik	F	%
Status Anemia		
Anemia	54	62,8
Tidak	32	37,2
Anemia		
Status Gizi		
Kurus	52	60,5
Normal	22	25,6
Gemuk	12	14
Pola Makan		
Baik	32	37,2
Buruk	54	62,8
Siklus		
Mentruasi		
Teratur	50	58,1
Tidak teratur	36	41,9
Lama		
Mentruasi		
Pajang	43	50
Normal	39	45,3
Pendek	4	4,7
Total	86	100,0

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di MAN 1 Banyumas sebagian besar dengan atatus anemia sebanyak 54 responden (62,8%). Peneliti berpendapat bahwa remaja putri saat dilakukan pemeriksaan dengan menggunakan pemeriksaan Hb Sahli banyak yang didapati mengalami anemia saat menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata kadar Hb sebesar 11,5 gr/ dl, nilai tersebut masih masuk dalam kategori anemia. Hal tersebut sesuai dengan Batasan anemia menurut WHO (2011) yang menjelaskan bahwa perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun) dikategorikan mengalami

anemia ringan dengan nilai anemia 11,0-11,9 mg/dl. Hal tersebut disebabkan karena remaja putri memiliki risiko besar terkena anemia dibandingkan pada remaja putra, disebabkan oleh remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih. Remaja yang sedang menstruasi maka banyak mengeluarkan sehingga jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal atau turunnya kadar sel darah merah/hemoglobin dalam darah sehingga mengalami anemia

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shara, Wahid, dan Semiarti (2014) di SMAN Sawahlunto dimana status anemia sebanyak 87 responden (70,7%) sedangkan yang tidak mengalami anemia lebih sedikit yaitu sebanyak 36 responden (29,3%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Palimbong, Krianto Karjoso, dan Damayanti (2022) di Pulau Morotai Selatan dimana status anemia sebanyak 169 responden (56%) sedangkan yang tidak mengalami anemia lebih sedikit yaitu sebanyak 131 responden (43%).

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu. Anemia defisiensi besi bisa merupakan akibat yang utama karena kehilangan darah atau tidak memadainya masukan besi. Hal ini juga dapat merupakan kondisi sekunder yang disebabkan proses penyakit atau kondisi yang menguras cadangan besi, seperti perdarahan saluran pencernaan (Mirani, Syahida, dan Khairurrozi 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia defisiensi zat besi adalah, kehilangan darah yang disebabkan menstruasi, status gizi, dan absorpsi makanan. Anemia pada remaja putri merupakan atribut penyebab tingginya kematian ibu, tingginya insiden bayi berat lahir rendah, kematian prenatal tinggi. Hal penting dalam mengontrol anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan kebutuhan zat besi pada remaja terpenuhi. Gizi remaja adalah refleksi dari awal kekurangan gizi anak usia dini (Mirani, Syahida, dan Khairurrozi 2021). Selain faktor status gizi dan pola makan, ada faktor lain yang mempengaruhi anemia yaitu menstruasi setiap bulannya (Suryanti et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hilmi et al., 2022) penelitian ini menemukan hubungan longitudinal antara asupan besi total/hari dengan anemia pada remaja. Beberapa studi *cross sectional* telah menemukan bahwa asupan zat besi secara signifikan memiliki keterkaitan dengan anemia. Status gizi remaja dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi makanan mendampingi gizi. Selain itu remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada remaja putri di MAN 1 Banyumas sebagian besar dengan status gizi dengan kategori kurus sebanyak 52 responden (60,5%). Peneliti berpendapat bahwa status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Seorang remaja yang sering menghabiskan waktunya di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengkonsumsi makanan ringan atau snack. remaja biasanya memilih makanan yang cepat saji, yang nyaman, tapi sering tinggi kalori dan lemak.

Gizi memiliki pengaruh yang besar dalam mengawali pertumbuhan remaja. Salah satu penilaian untuk mengukur kondisi gizi adalah dengan status gizi. Status

gizi pada remaja diukur dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu berat badan dibagi tinggi badan (meter) kuadrat. Hal ini sejalan dengan teknik pengukuran yang dilakukan oleh Suryani (2018) yaitu pengukuran terhadap status gizi dengan menggunakan kuesioner yang berisikan timbangan badan, dan pengukur tinggi badan.

Status gizi merupakan gambaran besar akan zat gizi yang ada di dalam tubuh, salah satunya zat besi. Status gizi kurang merupakan salah satu faktor resiko terjadinya anemia. Remaja putri yang memiliki status gizi kurus dapat mengalami anemia apabila kebiasaan makan tidak seimbang. Remaja putri sering kali tidak memperhatikan konsumsi makanan sehingga sering makan makanan yang kurang sehat seperti gorengan dan jajanan cepat saji (Dewi & Purwito, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Yuhana (2019) dimana sebagian besar 90 responden (64,29%) memiliki status gizi kurus dibanding dengan responden yang bertatus gizi normal sebanyak 50 responden (35,71%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti (2019) dimana sebagian besar responden berstatus gizi kurus sebanyak 38 (54,3%) dibandingkan dengan responden yang berstatus gizi normal.

Remaja yang memiliki status gizi kurang memiliki kecenderungan mengalami anemia sebesar 4,2 atau 4 kali lebih besar dibandingkan remaja yang memiliki status gizi baik. Penelitian lain penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (El Shara, Wahid, dan Semiarti 2017) bahwa remaja putri dengan status gizi kurus yang menderita anemia, Persentasenya lebih besar bila dibandingkan dengan responden dengan status gizi normal dan gemuk yang menderita anemia.

Oleh karena itu, sejalan dengan penelitian pada tahun 2013 yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian pada remaja di Bolangitang Barat Kabupaten Bolang Mongondow Utara menunjukkan hal yang sama yaitu ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kadar hemoglobin pada remaja. Anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi sehari-hari dan konsumsi makanan erat dengan gizi, apabila makanan yang dikonsumsi baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya apabila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan anemia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan pada remaja putri di MAN 1 Banyumas sebagian besar dengan kategori buruk sebanyak 54 responden (62,8%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut sehingga peneliti berpendapat bahwa pola makan yang tidak seimbang membuat pasokan energi tidak sesuai dengan keluaran energi untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Peneliti juga mendapatkan informasi bahwa banyak remaja putri yang tidak sempat sarapan, lalu siang hari makan seadanya, selanjutnya makan malam dalam keadaan yang terlalu lelah dan lebih sering mengkonsumsi jajan yang komposisi gizinya di luar kontrol.

Pola makan atau yang biasa disebut pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Utami, Surjani, dan Mardiyarningsih 2015). Pola makan merupakan cara seseorang dalam mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu menyembuhkan penyakit dengan mengatur jumlah dan jenis makanan.

Pola makan dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor agama, faktor lingkungan, faktor social budaya, dan faktor pendidikan. Remaja putri sebagian besar memiliki pola makan yang tidak teratur karena remaja putri sering menghabiskan waktu diluar rumah dan kebiasaan jajan, sering tidak sarapan, kebiasaan makan makanan cepat saji, dan junk food. remaja putri sebagian besar sering tidak sarapan pagi dan suka mengganti makan pagi menjadi makan siang karena terburu-buru berangkat sekolah dan malas makan pagi. Hasil studi menunjukkan bahwa remaja yang jarang sarapan pagi lebih banyak daripada remaja yang slalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah (Muhayari dan Ratnawati, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rumida dkk, 2021) dimana pola makan remaja kategori buruk lebih banyak daripada pola makan yang baik dengan hasil pola makan buruk sebanyak 58,1% dan pola makan baik sebanyak 41,9 %. Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian (Gloria Doloksaribu, 2019) di SMP Advent Lubuk Pakam dimana pola makan buruk sebanyak 55,5% dan pola makan baik sebanyak 44,4%.

Penelitian lain yang sejalan yaitu tentang hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di dapatkan hasil sebanyak 37 responden (52,9%) berkategori pola makan tidak teratur dan 33 responden (47,1%) pola makan teratur. Peneliti berasumsi aktivitas sekolah, berbagai kegiatan organisasi, dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada remaja putri di MAN 1 Banyumas sebagian besar dengan teratur sebanyak 50 responden (58,1%). Peneliti berpendapat bahwa Siklus menstruasi merupakan jarak antara mulainya haid yang lalu dengan berikutnya. Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Remaja putri lebih berisiko terkena anemia dibanding remaja putra dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi (haid). Perubahan pola menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu faktor pemicu anemia.

Selain itu dari hasil penelitian yang telah dilakukan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur memiliki resiko anemia, namun remaja putri yang memiliki siklus menstruasi teratur juga dapat mengalami anemia apabila di dukung oleh faktor lain. Hal ini sejalan dengan penelitin Kasumayanti (2015) yang menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki pola menstruasi yang tidak teratur dapat mengalami anemia.

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap perempuan. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Prawirohardjo, 2016). Siklus menstruasi normal muncul satu kali dalam sebulan, karena itu dapat dikatakan frekuensi atau siklus menstruasi perempuan usia reproduksi adalah satu kali sebulan.

Banyaknya darah yang dikeluarkan pada saat menstruasi berpengaruh pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi yang rendah kedalam tubuh sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hernawan, 2012) di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali dimana sebagian besar responden siklus menstruasinya dikategorikan teratur (56,1%) lebih besar jika dibandingkan dengan respon yang siklus menstruasinya tidak teratur (43,9). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati, 2019) bahwa terdapat 32 sampel yang memiliki siklus menstruasi teratur (53,3%) dan terdapat 28 sampel (46,7%) yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur.

Selain itu peneliti juga berpendapat bahwa remaja putri dengan pola menstruasi yang teratur juga memiliki risiko anemia apabila tidak diimbangi dengan intake yang cukup, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2011) yang mengatakan bahwa remaja putri yang mengalami menstruasi dapat mengalami anemia apabila asupan zat besi yang tidak mencukupi untuk mengganti kadar hemoglobin yang keluar bersamaan menstruasi.

Lama menstruasi pada remaja putri di MAN 1 Banyumas sebagian besar dengan lama menstruasi dengan kategori panjang sebanyak 43 responden (50%). Peneliti berpendapat bahwa siklus menstruasi bervariasi pada tiap perempuan, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai.

Berdasarkan hasil kuisioner yang peneliti lakukan didapatkan bahwa sebagian besar responden yang lama menstruasinya >7 hari paling banyak mengalami anemia. Lama menstruasi adalah waktu yang dialami seorang wanita selama proses menstruasi. Lama menstruasi yang berlangsung panjang lebih dari 7 hari dan siklus menstruasi yang lebih pendek yaitu kurang dari 28 hari memungkinkan akan terjadi anemia defisiensi besi karena kehilangan besi dalam jumlah yang lebih banyak (Suhariyati, Rahmawati, dan Realita 2020)

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan (Arisman, 2010) penyebab anemia yaitu kehilangan darah secara kronis (menstruasi). Sedangkan pada wanita terjadi kehilangan darah secara alamiah setiap bulannya yaitu menstruasi. Jika saat menstruasi terjadi pengeluaran darah yang terlalu banyak maka akan menyebabkan anemia pada wanita tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvia, Kartini, dan Nugraheni (2019) di SMK Negeri 10 Semarang dimana siklus menstruasi panjang sebanyak 33 responden (47,1) dan tidak berselisih banyak dengan yang mengalami siklus menstruasi normal dengan jumlah 37 responden (52,9%).

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Saputri (2016) di SMK Bina Citra Palembang menyimpulkan bahwa dari kelompok yang mengalami anemia adalah responden dengan lama menstruasi lebih dari 7 hari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Andriyanto, Triana, dan Cahyaningrum (2021) di desa Bojong Sari Purbalingga menyimpulkan bahwa kejadian anemia paling banyak terjadi pada remaja yang memiliki lama menstruasi >7 hari dengan presentasi sebanyak 32% dan dari hasil analisis lama menstruasi dengan kejadian anemia.

Tabel 2

Hubungan antara status gizi, pola makan, siklus menstruasi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri

Variabel	Status				P value
	Anemia		Tidak anemia		
	F	%	F	%	
Status Gizi					0,000
Kurus	52	60,5	0	0	
Normal	2	2,3	20	23,3	
Gemuk	0	0	12	14	
Pola Makan					0,000
Baik	4	4,7	28	32,6	
Buruk	50	58,1	4	4,7	
Siklus Menstruasi					0,000
Teratur	50	58,1	0	0	
Tidak Teratur	4	4,7	32	37,2	
Lama Menstruasi					0,000
Panjang	43	50,0	0	0	
Normal	8	9,3	31	36,0	
Pendek	3	3,5	1	1,2	
Total	54	62,8	32	37,2	

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *uji spearman-rank* yang dilakukan didapatkan bahwa *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan *r* 0,938, berarti ada hubungan antara status gizi, dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banyumas dengan keeratan hubungan yang sangat kuat sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin kurus status gizi maka akan memiliki peluang anemia. Peneliti berpendapat bahwa asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja mengalami gangguan. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal.

Beberapa faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja seperti kebiasaan makan yang salah, pemahaman gizi yang keliru dimana tubuh yang langsing menjadi idaman para remaja sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi, dan kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu contohnya makanan cepat saji (*fast food*). Hal ini sejalan dengan penelitian lain dilakukan oleh Suryani (2018) bahwa dari hasil uji bivariat dengan menggunakan uji chi Square terhadap 2 variabel diperoleh ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA PGRI Pekanbaru, dengan OR 4,2 dan P value 0,002. Berarti remaja yang memiliki status gizi kurang memiliki kecenderungan mengalami anemia sebesar 4,2 atau 4 kali lebih besar dibandingkan remaja yang memiliki status gizi baik.

Untuk memperkuat, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfitasari (2021) berdasarkan hasil uji statistic chi-square menunjukkan nilai p adalah 0,020. Uji tersebut mendapatkan nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswa Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kendal. Dapat dilihat bahwa remaja putri dengan status gizi kurus yang menderita anemia

presentasinya lebih besar bila dibandingkan dengan responden dengan status gizi normal dan gemuk yang menderita anemia.

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan uji *spearman-rank* yang dilakukan didapatkan bahwa *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan *r*-0,801, yang menunjukkan arah korelatif negative berarti ada pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banyumas dengan keeratan hubungan yang sangat kuat sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin buruk pola makan maka akan memiliki peluang anemia. Peneliti berpendapat bahwa kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi sumber pembentukan eritrosit. Apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar Hb menurun. Selain itu, remaja putri memiliki risiko besar terkena anemia dibandingkan pada remaja putra, disebabkan oleh remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Suryani (2015) yang menjelaskan bahwa pola makan yang buruk merupakan faktor anemia. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal. Energi merupakan sumber pembentukan eritrosit. Hemoglobin merupakan bagian dari eritrosit sehingga apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar Hb menurun.

Selain itu peneliti berpendapat bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi dan lama haid. Kurang mengkonsumsi bahan makanan hewani, kebiasaan diet untuk mengurangi berat badan, dan kemiskinan yang menyebabkan tidak dapat terpenuhinya konsumsi makanan zat gizi, yang dapat menyebabkan anemia. Anemia dapat menimbulkan banyak dampak pada remaja putri, yaitu proses pertumbuhan terhambat, penurunan tingkat kebugaran, penurunan daya ingat dan daya imun sehingga rawan terkena infeksi serta penurunan daya konsentrasi sehingga berdampak pada kemampuan belajar dan prestasi belajar.

Hal ini sejalan Rabia, Wahdan, Heni Styowati, Eti Salafas (2019) menjelaskan bahwa penelitian tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia di Pondok Al Mas'udiyah Putri 2019 Bleter Kabupaten Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriani dan Ismawati (2014) didapat bahwa hasil analisis data hubungan asupan makanan dengan kejadian anemia diperoleh taraf signifikan $\rho = 0,000$ ($\alpha = 0,05$) yang artinya asupan makanan mempengaruhi kejadian anemia siswi boga kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan di SMKN 1 Buduran Sidoarjo. Makan makanan secara benar dan dengan gizi seimbang akan memberikan energi yang cukup, sebaliknya jika makan makanan secara tidak benar dan dengan gizi tidak seimbang maka akan berakibat menurunnya kemampuan otak, dan menurunnya semangat atau suasana hati pada tubuh.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manila (2021) dari hasil analisis dengan uji Chi-square, didapatkan nilai signifikansi 0,028 $< 0,05$ ($p\text{-value} < \alpha$) sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara pola makan

dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAMurni. Dapat dilihat dengan pola makan paling banyak yaitu dalam kategori kurang dibandingkan dengan responden dengan pola makan baik.

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *uji spearman-rank* yang dilakukan didapatkan bahwa *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan *r* 0,907, berarti ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banyumas dengan keeratan hubungan yang sangat kuat sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin teratur pola menstruasi maka akan memiliki peluang anemia.

Peneliti berpendapat bahwa siklus menstruasi bervariasi pada tiap perempuan, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Lama menstruasi yang tidak normal akan menyebabkan remaja lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi daripada remaja yang memiliki lama menstruasi yang normal. Lamanya proses menstruasi akan mempengaruhi jumlah sel darah merah didalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, hal ini dapat menyebabkan masalah anemia pada perempuan.

Menurut Suhariyati, Rahmawati, dan Realita (2020) siklus dan lama menstruasi dapat menyebabkan anemia karena pada saat remaja sedang mengalami menstruasi akan mengeluarkan cairan secara berkala dari vagina, selama usia produktif, yang terjadi satu bulan sekali. Semakin pendek siklus menstruasi maka semakin sering wanita mengalami menstruasi, hal ini yang dapat menyebabkan perdarahan menstruasi menjadi berlebih. Banyaknya darah yang keluar berperan pada kejadian anemia karena wanita tidak memiliki persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi saat menstruasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian dengan Suhariyati, Alfiah Rahmawati, Friska Realita (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Prodi Sarjana Kebidanan Unisula Semarang dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Hidayati et al., 2019) didapatkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Chi-square diperoleh nilai *p value* = 0,043 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristianti, Wibowo, dan Winarsih (2014) didapatkan hasil uji statistik chi square menunjukkan nilai α sebesar 5,625 dengan taraf signifi kan *p value* = 0,018 *p value* lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara anemia dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *uji spearman-rank* yang dilakukan didapatkan bahwa 0,000 ($p < 0,05$) dengan *r* 0,707, berarti ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banyumas dengan keeratan hubungan yang kuat sehingga

dapat disimpulkan bahwa semakin panjang lama menstruasi maka akan memiliki peluang anemia.

Peneliti berpendapat bahwa remaja putri yang lama menstruasinya tidak normal lebih beresiko untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang lama menstruasinya normal. Hal ini disebabkan karena pada remaja putri yang menstruasinya lebih lama (> 6 hari) pengeluaran darah akan cenderung lebih banyak. Arisman (2014) dalam teorinya menjelaskan bahwa remaja putri yang sudah mengalami menstruasi beresiko terjadi anemia defisiensi zat besi, karena jumlah darah yang hilang selama satu periode haid berkisar 20-25 cc, jumlah ini menyiratkan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg/hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal, jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg/hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Sepduwiana, H, S et al., 2018) dimana hasil uji korelasi dan regrasi linier dengan menggunakan komputerisasi diperoleh nilai r hitung = 0,64 berpola positif dan $p = 0,000$ hal ini menunjukkan lama menstruasi mempunyai hubungan yang kuat dengan kadar hemoglobin. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yulaeka et al., 2015) hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia ini dilakukan dengan menggunakan rumus Chi square, didapatkan p -value sebesar 0,008 pada taraf signifikan 0,05. Karena p -value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia di SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang.

CONCLUSION

Angka kejadian anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi. Sebagian besar dari remaja putri dengan status gizi kurus dan pola makan kurang baik. Meskipun remaja putri mempunyai siklus menstruasi teratur, namun ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi, pola makan, siklus menstruasi, dan lama menstruasi dengan risiko anemia pada remaja putri. Temuan ini menegaskan bahwa faktor-faktor tersebut memainkan peran penting dalam menyebabkan anemia pada kelompok ini.

Untuk itu perlu perhatian serius terhadap anemia pada remaja putri. Melalui usaha untuk meningkatkan status gizi, mendorong pola makan yang lebih baik, serta mengelola siklus menstruasi dan lama menstruasi dengan bijak. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi tingkat anemia yang tinggi di kalangan remaja putri, mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.

REFERENCES

- Andriyanto, W., Triana, N. Y., & Cahyaningrum, E. D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Bojongsari Purbalingga. *Seminar Nasional ...*, 702–2010.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*.
- Dea Indartani, A. K., Dan, K., Gizi, S., Negeri, S. M. P., & Negeri, S. M. P. (2013). *Journal of Nutrition College , Volume 2 , Nomor 2 , Tahun 2013 , Halaman*

- Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>, 2, 232–241.
- Dewi, R., & Purwito, D. (2018). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Desa Sidamulih Kecamatan Rawalo Kabupaten Banyumas* [Universitas Muhammadiyah Purwokerto]. <https://repository.ump.ac.id/8255/>
- El Shara, F., Wahid, I., & Semiarti, R. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 202. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.671>
- Erawati. (2020). Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri dengan Kejadian Anemia di Desa Sidamulih Kecamatan Rawalo Kabupaten Banyumas. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Fitriani, K., & Ismawati, R. (2014). Hubungan Asupan Makanan dengan Kejadian Anemia dan Nilai Praktik pada Siswi Kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. *E-Journal Boga*, 3(1), 46–53.
- Gloria Doloksaribu, L. (2019). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP Advent Lubuk Pakam. *Wahana Inovasi : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 28–34.
- Hernawan, A. D., Pagi, K. S., Menstruasi, S., Besi, A. G., Kesehatan, P., Fakultas, L., Masyarakat, K., Muhammadiyah, U., Fakultas, D., Kesehatan, I., & Muhammadiyah, U. (2012). 1, 2, 3.
- Hidayati, S., Kusumawati, E., Lusiana, N., & Mustika, I. (2019). Anemia Defisiensi Besi Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 30–40. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i1.7157>
- Hilmi, I. L., Farmasi, P. S., Kesehatan, F. I., Karawang, U. S., Timur, T., & Karawang, K. (2022). *Status gizi pada remaja putri yang mengalami anemia: literature review*. 11(3), 215–222.
- Istiany, A. (2007). *Gizi Terapan*.
- Kasumayanti, E. (2015). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 5 Pekanbaru Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKes Tuanku Tambusai Riau*, 28, 69–76.
- Kirana, D. P. (2011). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. *Universitas Diponegoro*, 21.
- Kristianti, S., Wibowo, T. A., & Winarsih. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), 33–38.
- Lutfitasari, A. (2021). Hubungan status gizi dengan status anemia pada mahasiswa putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.26714/jk.10.1.2021.51-60>
- Manila, H. D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). Prevalensi Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri di Kota Langsa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 132–137. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i2.1486>

- Muhayari, A., & Ratnawati, D. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(4), 563–570.
- Nanda Mirani, Ayunin Syahida, M. K. (2021). Prevalensi Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri Di Kota Langsa. *RCitizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- Palimbong, V., Krianto Karjoso, T., & Damayanti, R. (2022). Peran Sosial Budaya Terhadap Anemia Remaja Putri Di Pulau Morotai Selatan Tahun 2021. *Hearty*, 11(1), 69. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.7441>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (T. R. Abdul Bari Saifuddin & G. H. Wiknjastro (eds.)). Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2016.
- Purwito, D., & Linggardini, K. (2016). Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *MEDISAINS*, 4(2). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/425158>
- Rabia Wahdah, Heni Setyowati, E. S. (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di Pondok Pesantren Al Mas'udiyah Puteri 2 Bleter Kabupaten Semarang Tahun 2019*. 1(1), 3–5.
- Rumida dkk. (2021). Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 26–30.
- Saputri, I. A. (2016). Gambaran Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Bina Cipta Palembang Tahun 2016. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28.
- Sepduwiana, H, S, R., Prodi, D., Kebidanan, D. I. I. I., & Pasir, U. (2018). Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2018. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(5), 318–324.
- Shara, F. El, Wahid, I., & Semiarti, R. (2014). Artikel Penelitian Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 202–207.
- Silvia, A., Kartini, A., & Nugraheni, S. A. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi (Protein, Zat Besi, Vitamin C) Dan Pola (Siklus, Lama) Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Studi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 10 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 504–516.
- Siti Yuhana. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK N 1 Rangkasbitung. *Obstretika Scienta*, 7(2), 439–451.
- Soetjningsih. (2004). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Suhariyati, S., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 195. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.214>
- Suryani, L. (2018). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP PGRI Pekanbaru*. 2(2), 77–84.
- Suryanti, Y., A, I. N., Suryani, & Minfadlillah, I. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat, Vol.1*(No.2), 179–189.

- Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i1.49>
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67–75.
- Yulaeka, ילזמ, ר., Oliver, J., Abdul Majid, J., Sulaiman, M., Zailani, S., Shahrudin, M. R., Saw, B., Wu, C. L., Brown, D., Sivabalan, P., Huang, P. H., Houston, C., Gooberman-Hill, S., Mathie, R., Kennedy, A., Li, Y., Baiz, P., Pokorná, J., ... Saskia, T. I. (2015). Hubungan Status Gizi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Di SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Tahun 2015. *經濟研究*, 16(1994), 1–37.