



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 3813-3822

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Status Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 6 Cimahi

Monna Maharani Hidayat^{1✉}, Regina Aprillia Setiyani², Khrisna Wisnusakti³

(1) Ilmu Keperawatan S1, FITKes Universitas Jenderal Achmad Yani

(2) Ilmu Keperawatan S1, FITKes Universitas Jenderal Achmad Yani

(3) Pendidikan Profesi Ners, FITKes Universitas Jenderal Achmad Yani

Email: monnamaharani@gmail.com^{1✉}

Abstrak

WHO (2018) menyatakan bahwa angka kejadian anemia remaja putri di seluruh dunia berkisar antara 40 dan 88%. Namun, angka kejadian anemia remaja putri meningkat dari sekitar 37,1% ditahun tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018, dari Research in Health Basics (2018). Di Jawa Barat, 41,5% mengalami anemia. Jumlah remaja putri yang dilaporkan mengalami anemia pada tahun 2023 adalah 37,99%, menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Cimahi. Perkembangan fisik dan mental yang terganggu, penurunan kerja dan pendapatan fisik, dan peningkatan angka kesakitan dan kematian adalah efek dari anemia ini. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan imunitas tubuh, membuat penyakit lebih mudah menular. Penelitian ini di desain dengan metode kuantitatif dan pendekatan cross-sectional, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kejadian anemia. Sampling stratified random yang digunakan pada 72 individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p (0.006) < \alpha (0.05)$ dalam hubungan status gizi dengan anemia, dan nilai $p (0.012) < \alpha (0.05)$ dalam hubungan pola menstruasi dengan anemia. Kesimpulan penelitian ini didapatkan anemia yang terjadi pada remaja putri kelas X di SMAN 6 Cimahi terkait dengan status gizi dan pola menstruasi.

Kata Kunci: *Anemia, Remaja Putri, Status Gizi, Pola Menstruasi*

Abstract

Agreeing to WHO (2018), the predominance of frailty in youthful ladies within the world ranges from 40-88%. Whereas the frequency of iron deficiency in youthful ladies in creating nations is 53.7%. Based on Fundamental Wellbeing Investigate information (2018), there has been an increment in cases of iron deficiency in youthful ladies, in 2013 around 37.1%, expanding to 48.9% in 2018. The predominance of iron deficiency in West Java that happens in youthful ladies comes to 41, 5%. Concurring to information from the Cimahi City Wellbeing Office for 2023, the number of detailed female youths who experienced iron deficiency was 37.99%. The affect caused by this frailty happens in aggravated physical and mental improvement, diminished physical work and wage control and expanded horribleness and mortality. Iron deficiency can too cause development unsettling influences, decrease simple to urge debilitated. This consider points to decide the relationship between wholesome status and the rate of iron deficiency and menstrual designs and the rate of iron deficiency by employing a quantitative strategy and a cross sectional approach. The inspecting procedure utilized was basic stratified irregular inspecting of 72 individuals, collecting information by filling out surveys, measuring stature and weight and taking blood tests. Information investigation was carried out univariately with the recurrence dissemination and bivariately with the chi square test. The comes about of the consider wholesome status and the rate of frailty appeared a p esteem (0.006)

Keyword: *Anemia, Female Adolescents, Nutritional Status, Menstrual Pattern*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan arti dari "berkembang untuk sampai pada maturitas." Teenager mencakup perkembangan sosial, fisik, mental, dan emosional. Remaja adalah orang yang baru tumbuh dewasa, mulai mengenal lawan jenis, menguasai pekerjaannya, mencari kepribadian, dan sudah siap untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya³⁶. Kementrian Kesehatan RI (2018) menyatakan bahwa stunting, kurus, obesitas, dan anemia adalah empat masalah kesehatan remaja yang paling umum. Anemia adalah ketika darah merah tidak normal menjadi tidak dapat mencukupi i kebutuhan fisiologis. Anemia terjadi ketika sel darah merah tidak normal dan tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis Anemia adalah suatu kondisi dimana simpanan zat besi dalam tubuh tidak mencukupi dan transportasi zat besi dalam tubuh tidak mencukupi Kekurangan atau berkurangnya penyerapan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan anemia

WHO (2018) menyatakan bahwa an gka kejadian anemia pada remaja putri di seluruh dunia berkisar antara 40 % sampai 88%. Angka anemia di Amerika mencapai 2% hingga 10%, sedangkan di Eropa 3% hingga 12%. Namun, tingkat anemia pada remaja putri di negara berkembang adalah 53,7%³⁹. Melihat data dari Riset Kesehatan Dasar

(2018) menunjukkan meningkatnya anemia pada remaja putri, dari sekitar 37,1% di tahun 2013 menjadi 48,9% dan di tahun 2018. Anemia terjadi sebanyak 32% di antara remaja berusia 15 hingga 24 tahun, atau 3-4 remaja dari 10 remaja mengalaminya. Hal ini bertentangan dengan standar anemia nasional sebesar 20%. Di Jawa Barat, kejadian anemia remaja putri mencapai 41,5%. Jumlah responden putri yang dilaporkan mengalami anemia pada tahun 2023 adalah 37,99%¹¹, menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Cimahi. Studi Silitonga (2021) di SMPN 4 Cimahi menemukan bahwa 31,5% dari 54 siswi mengalami anemia. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Vianingsih (2016) menemukan bahwa sebanyak 45,7% dari 81 siswi di SMAN 4 Cimahi mengalami anemia. Asupan makanan yang kurang bergizi, kehilangan darah yang disebabkan oleh penyakit infeksi dan menstruasi, tingkat pendidikan, pendapatan ayah, pekerjaan orang tua, dan gizi adalah beberapa faktor yang memengaruhi anemia.

Menurut Ministry of Health (2020), status gizi adalah salah satu penyebab prevalensi anemia yang tinggi di negara yang sedang berkembang, terutama anemia yang karena faktor zat besi. Faktor-faktor dengan pola makan yang tidak sehat, status sosial ekonomi keluarga yang rendah, dan lingkungan kebersihan yang tidak diperhatikan dapat memengaruhi status gizi seseorang²⁰. Remaja perempuan sering mengalami pola makan yang tidak sehat karena mereka lebih tertarik pada penampilan fisik mereka, sehingga mereka mengabaikan kebutuhan nutrisi mereka. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Jannah dan Anggraeni (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara status gizi dan frekuensi anemia pada remaja; remaja dalam kategori status gizi kurus memiliki kemungkinan mengalami anemia, yaitu 55% dari total populasi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah et al (2021) menemukan bahwa perempuan status gizi buruk paling sering mendapatkan anemia sebesar 63,7%. Karena terlalu terburu-buru untuk berangkat ke sekolah, kebanyakan remaja putri mengabaikan sarapan pagi di rumah dan menggantinya dengan makan siang. Selain itu, remaja sering kali ngemil sembarangan dan mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan junk food Komalasari dkk 2022 Kekurangan zat besi dalam makanan membuat Anda berisiko terkena anemia Menurut penelitian Sholicha dan Muniroh (2019), terdapat hubungan positif antara rendahnya asupan zat besi dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan zat besi remaja dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi Hal ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hemoglobin dan mengkompensasi kekurangan zat besi akibat menstruasi Keluarnya darah dari rahim melalui vagina yang disebabkan oleh terlepasnya dinding rahim yang berisi pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi disebut menstruasi Remaja yang sedang

menstruasi dapat kehilangan sekitar 1,3 mg zat besi per hari dengan kehilangan darah 10 hingga 80 ml per hari selama 2 hingga 8 hari Menurut penelitian Berliana Irianti (2018), semakin banyak darah yang keluar maka semakin tinggi pula risiko anemia Dampak yang dapat ditimbulkan oleh anemia ini adalah penurunan perkembangan fisik dan mental, menurunnya pekerjaan fisik , meningkatnya angka kesakitan dan kematian, serta penurunan nilai kematian dan kesakitan. Anemia juga dapat mempengaruhi gangguan perkembangan, menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan sakit yang mudah. Remaja putri yang kekurangan zat besi akan memiliki dampak yang signifikan di masa depan karena mereka akan menjadi ibu di masa depan. Anemia, khususnya, peningkatan kemungkinan melahirkan bayi (BBLR) Dieny (2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan kuantitatif dan pendekatan survei analitik. Responden dalam penelitian ini melibatkan semua siswi kelas X SMAN 6 Cimahi, total 255 orang. Penelitian ini melibatkan 72 subjek. Metode sampel acak stratifikasi sederhana digunakan, dan rumus slovin digunakan untuk menyeleksi sampel Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui atau mendeksripsikan variabel gizi, pola menstruasi, dan kejadian anemia; bivariat menggunakan uji chi square untuk menunjukkan hubungan kedua variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Frekuensi Status Gizi pada responden

Status Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak Normal	43	59.7
Normal	29	40.3
Total	72	100

Tabel 1. menunjukkan hasil dari 72 responden menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya yaitu 43 remaja putri (59.7%) memiliki angka status gizi tidak normal sedangkan sebanyak 29 remaja putri (40.3%) memiliki angka gizi normal.

Tabel 2. Frekuensi siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 6 Cimahi (n=72)

Pola Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak Normal	47	65.3
Normal	25	34.7
Total	72	100

Tabel 2. hasil dari 72 responden menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya yaitu 47 remaja putri (65.3%) memiliki menstruasi tidak normal sedangkan sebanyak 25 remaja putri (34.7%) memiliki pola normal.

Tabel 3. Frekuensi angka Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Anemia	47	65.3
Tidak Anemia	25	34.7
Total	72	100

Tabel 3. hasil 72 responden (65.3%) mengalami anemia sedangkan sebanyak 25 remaja putri (34.7%) tidak mengalami anemia.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Korelasi SGizi dengan Kejadian Anemia pada responden

Status Gizi	Kejadian Anemia				Total		Nilai <i>p</i>	OR (95% CI)
	Anemia		Tidak Anemia					
	N	%	N	%	N	%		
Tidak Normal	34	79.1	9	20.9	43	100	0.006	4.650
Normal	13	44.8	16	55.2	29	100		
Total	47	65.3	25	34.7	72	100		

* Bermakna pada $\alpha = 0.05$

Tabel 4.5 Responden dengan gizi tidak normal dan mengalami anemia sebesar 79.1%, berbeda dengan remaja putri dengan status gizi tidak normal dan tidak mengalami anemia sebesar 20.9%, seperti yang ditunjukkan dalam disimpulkan bahwa ada korelasi antara anemia yang terjadi pada remaja putri kelas X di SMAN 6 Cimahi dan status gizi mereka. Remaja putri dengan status gizi tidak normal memiliki risiko anemia 4.650 kali lebih besar daripada remaja putri dengan status gizi normal (OR=4.650;95% CI=1.648;13.115).

Tabel 4. Hubungan Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Responden

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		Nilai p	OR (95% CI)
	Anemia		Tidak Anemia					
	N	%	N	%	N	%		
Tidak Normal	36	76.6	11	23.4	47	100	0.012	4.165
Normal	11	44.0	14	56.0	25	100		
Total	47	65.3	25	34.7	72	100		

* Bermakna pada $\alpha = 0.05$

Menganalisis hubungan menstruasi dan kasus anemia, 76,6% responden yang mana pola haid tidak normal menderita anemia, dan 76,6% remaja putri dengan pola menstruasi tidak normal tanpa anemia terungkap bahwa 23,4% remaja putri mengalami anemia Hasil analisis ini ditunjukkan pada Tabel 4 44,0% responden dengan pola menstruasi normal mengalami anemia, sedangkan 56,0% responden dengan pola menstruasi normal tidak mengalami anemia Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,012 ($p = 0,05$) Dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan frekuensi anemia pada remaja putri kelas X SMAN 6 Chimahi Remaja putri dengan pola menstruasi tidak normal memiliki risiko anemia 4,165 kali lebih tinggi dibandingkan remaja putri menstruasi normal (OR = 4,165; 95% CI 1,474, 11,773)

Terdapat hubungan yang signifikan menstruasi dan insiden anemia responden kelas X di SMAN 6 Cimahi,. Hasil responden dengan pola menstruasi yang tidak normal dan anemia sebesar 76.6% berbeda dengan remaja putri pada siklus mens strusi ini tidak normal sebesar 23.4%. Ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari et al. (2019), yang menemukan bahwa ada hubungan antara pola menstruasi dan frekuensi anemia pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja laki-laki yang memiliki pola menstruasi yang tidak normal dan mengalami anemia sebesar 85,2 persen, sementara remaja perempuan yang memiliki pola menstruasi yang tidak normal dan tidak terjadi i anemia sebesar 14,8 persen.

Selain itu, riset ini menunjukkan hasil yang sama Desi et al. (2022) dimana hubungan antara pola menstruasi dan jumlah kasus remaja putri. Penelitian ini menemukan p value 0.01 ($p < 0.05$), dan odds ratio diperoleh nilai 3.938, yang berarti bahwa remaja dengan pola menstruasi normal memiliki peluang 3.938 lebih besar untuk tidak mendapatkan anemia dibandingkan dengan remaja dengan pola menstruasi normal. Namun, hasil ini berbeda dengan riset oleh Hidayati et al. (2023), yang meneliti hubungan pola menstruasi dengan insiden anemia pada remaja, yang tidak terdapat hubungan dengan nilai $p = 0.859$. Menarche adalah salah satu komponen yang memengaruhi pola menstruasi yang normal. Pada penelitian tersebut, lebih banyak responden yang baru mengalami menarche, sehingga remaja putri yang berpartisipasi cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal dan hormon menstruasi yang sudah sempurna. Pendapatan keluarga, pendidikan, pola makan, siklus menstruasi, dan gizi adalah beberapa penyebab anemia Anwar (2021). Pola menstruasi adalah salah satu dari banyak faktor yang memengaruhi anemia pada remaja putri di SMAN 6 Cimahi. Selama periode menstruasi, siklus menstruasi terdiri dari siklus menstruasi, lamanya perdarahan, volume perdarahan, dan gangguan lainnya. Kehilangan zat besi setiap hari adalah lebih dari 1,3 mg/hari jika jumlah ini ditambahkan dengan kehilangan basal Hidayati (2023).

Menurut asumsi peneliti, remaja putri dapat mengalami kehilangan zat besi yang signifikan sehubungan dengan keluarnya darah saat menstruasi. Selain itu, jika pola menstruasi remaja putri tidak normal, maka kehilangan zat besi yang signifikan akan terjadi, yang meningkatkan risiko anemia. Siklus menstruasi yang pendek menghasilkan kehilangan zat besi yang lebih besar daripada siklus menstruasi yang normal, menurut penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2018). Setiap siklus menstruasi mengeluarkan darah sebanyak 40-50 ml (plus atau minus 40-50 ml), tetapi jika menstruasi panjang atau pendek, maka bisa kehilangan darah sebanyak 80-100 ml dan mungkin kehilangan lebih banyak zat besi. Jumlah sel darah merah di dalam tubuh akan dipengaruhi oleh lamanya

pengeluaran darah selama periode menstruasi. Semakin lama pengeluaran darah selama periode menstruasi, semakin banyak darah yang keluar, yang dapat menyebabkan kekurangan zat besi²¹. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa 23.4% remaja putri yang mengalami pola menstruasi yang tidak normal dan tidak mengalami anemia, sedangkan 44.0% responden mengalami pola menstruasi yang normal dan mengalami anemia. Faktor lain seperti asupan nutrisi yang baik atau tidak baik adalah penyebabnya. Jika pola menstruasinya tidak normal tetapi tidak mengalami anemia, itu mungkin karena tubuh Anda menerima nutrisi yang cukup. Sebaliknya, jika pola menstruasinya normal tetapi mengalami anemia, itu mungkin karena tubuh Anda menerima nutrisi yang kurang. Ini didukung oleh riset yang dilakukan oleh Soedijanto et al. (2015), yang menunjukkan konsumsi zat besi yang rendah dapat meningkatkan risiko anemia, karena zat besi ini sangat penting untuk pembentukan hemoglobin.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan menunjukan setengah responden kelas X SMAN 6 Cimahi memiliki angka gizi tidak normal sebanyak 43 responden (59.7%), siklus menstruasi tidak normal sebanyak 47 responden (65.3%), dan anemia sebanyak 47 responden (65.3%). Penelitian ini memiliki hasil terdapat hubungan antara gizi dengan kejadian angka anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, I. V. F. S., Arifin, D. Z., & Aminarista, A. (2021). Faktor-Faktor yang Ber
Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang
Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2
Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87.
- Bakri, K., Taherong, F., Hasan, M., & Amul, L. (2018). Hubungan Pola Menstruasi dengan
Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Siswi SMP Negeri I Lasusua Kabupaten Kolaka Utara
Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Gema Insan Akademik*, 3(02).
- Berliana Irianti. (2018). Hubungan Volume Darah pada Saat Menstruasi dengan Kejadian
Anemia pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru, 12(2), 257–
261.
- Desi, R. P., Isme, S., & Afrika, E. (2022). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian
Anemia pada Remaja Putri di Desa Pajar Bulan Kecamatan Semende Darat Ulu
Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*,
22(2), 758.

- Dieny, F. F. (2021). Anemia Pada Remaja Putri. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*.
- Dinkes Jawa Barat. (2020). *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Dinkes Kota Cimahi. (2023). *Keadaan Anemia Hasil Screening Puskesmas*. Dinas Kesehatan Kota Cimahi
- Hidayati, B. N., Salfarina, A. L., & Ariyanti, M. (2023). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Pesisir Pantai Desa Malaka Tahun 2022. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(1), 1–9.
- Kemenkes RI. (2018.) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejaidan Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192.
- Monna M, Ritha, wisnusakti,(2024) Hubungan Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Yayasan Pesantren Maruyung An-Nur Kabupaten Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*
- 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*, 1(02), 125–131.
- Prawirohardjo,S. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Qomarasari, et al. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja Putri*. CV Mine.
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147.
- Silitonga, I. R. (2021). *Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia Teenage Girl Profile of Anemia*. 3(3), 184–192.
- Soedijanto, S. G. A., Kapantow, N. H., & Basuki, A. 2015. (2015). Hubungan Antara

