

HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI I ENDE

Maria Camelia T. Bupu^{1*}, Linda Dewanti², Ivon Diah Wittiarika³

¹⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Airlangga Surabaya

Email Korespondensi: tatybupu@gmail.com

Disubmit: 14 Juni 2024

Diterima: 24 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i10.15661>

ABSTRACT

Anemia is a condition where there is a decrease in the number of erythrocytes as indicated by a decrease in hemoglobin levels, hematocrit and the number of erythrocytes. The incidence of anemia in adolescent girls in developing countries is around 53.7%, anemia often attacks adolescent girls due to stress, menstruation, or late eating (WHO, 2018). Data from the NTT Provincial Health Office in 2022, the coverage of adolescent girls who received anemia status (hemoglobin) screening services was 32.7%. In 2023, in the first quarter, the number of teenage girls in grades 7 and 10 who were identified as anemic was 38.1%. From the results of the screening at the high school level, the Ende District Health Service in 2022 stated that in Ende there were 38% of female students at risk of anemia. To determine the relationship between knowledge of anemia and menstrual patterns in adolescent girls with hemoglobin levels at SMA Negeri I Ende. This research is an observational analytical research with a cross-sectional approach. The sample of this study was 246 teenagers aged 15-16 years who met the inclusion and exclusion criteria. There is a significant relationship between knowledge about anemia and menstrual patterns in young women (p value < 0.05) with hemoglobin levels at SMA Negeri I Ende. There is a significant relationship between knowledge of anemia and menstrual patterns in adolescent girls and hemoglobin levels at SMA Negeri I.

Keywords: Knowledge of Anemia, Menstrual Patterns, State High School 1 Ende

ABSTRAK

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara- negara berkembang sekitar 53,7%, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan (WHO, 2018). Data dari Dinkes Propinsi NTT pada tahun 2022 cakupan remaja putri yang menerima layanan pemeriksaan status anemia (hemoglobin) sebesar 32,7% . Pada tahun 2023 triwulan I jumlah remaja putri kelas 7 dan 10 yang teridentifikasi anemia sebanyak 38,1 % . Dari hasil penjarangan tingkat SLTA Dinas Kesehatan Kabupaten Ende tahun 2022 menyatakan bahwa di Ende terdapat 38 % siswi mengalami resiko anemia. Mengetahui hubungan pengetahuan anemia dan pola menstruasi pada remaja putri dengan Kadar hemoglobin di SMA Negeri I Ende. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan

cross sectional. Sampel dari penelitian ini adalah 246 remaja umur 15-16 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Ada hubungan yang signifikan pengetahuan tentang anemia dan pola menstruasi pada remaja putri (p value < 0,05) dengan dengan kadar Hemoglobin di SMA Negeri I Ende. terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia dan pola menstruasi pada remaja putri dengan kadar hemoglobin di SMA Negeri I Ende.

Kata Kunci: Pengetahuan Anemia, Pola Menstruasi, SMA Negeri I Ende

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7%, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan.(WHO, 2018).

Tingginya prevalensi anemia dapat disebabkan oleh pengetahuan yang rendah tentang zat besi dan anemia, panjangnya durasi menstruasi, pola makan tidak baik, status sosial ekonomi, dan penyakit infeksi. (Nabilla, Muniroh and Rifqi, 2022). Sementara menurut Weliyati dan Riyanto, (2019) juga menyatakan bahwa remaja putri yang berpengetahuan rendah lebih rentan terhadap anemia dibandingkan mereka yang berpengetahuan baik. Hal ini karena pengetahuan remaja terhadap anemia dapat mempengaruhi kebiasaan pola konsumsi makanan pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Niken,2013). Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia, remaja putri mengalami anemia 48,9%. Proporsi anemia ini terjadi

pada kelompok umur 15-24 tahun 32% atau 14,7 juta jiwa (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020). Data dari Dinkes Propinsi NTT pada tahun 2022 cakupan remaja putri yang menerima layanan pemeriksaan status anemia (hemoglobin) sebesar 32,7% . Pada tahun 2023 triwulan I jumlah remaja putri kelas 7 dan 10 yang teridentifikasi anemia sebanyak 38,1 %.

Dari hasil penjarangan tingkat SLTA Dinas Kesehatan Kabupaten Ende tahun 2022 menyatakan bahwa di Ende terdapat 38 % siswi mengalami resiko anemia. Kejadian resiko anemia di Wilayah kerja puskesmas Onekore sebesar 32 % pada tingkat SLPT dan tingkat SLTA sebesar 32,5 %. (Dinkes Ende, 2022). Menurut hasil rekap penjarangan tingkat SLTA tahun 2022 wilayah kerja puskesmas Onekore, kejadian resiko anemia tertinggi ada di SMA Negeri I Ende diketahui bahwa 34,0% siswi mengalami resiko anemia. Data tersebut didapat dari hasil pemeriksaan fisik. (Puskesmas Onekore, 2022), dan pada tahun 2023 TW 1 dan 2 terjadi peningkatan 36 %. Angka tersebut lebih besar dari prevalensi nasional yakni 32%. remaja yaitu sebanyak 13,61%.

Lama menstruasi dikatakan normal bila terjadi dalam 3 sampai dengan 7 hari dengan rata-rata banyaknya darah yang hilang selama satu periode menstruasi tidak melebihi 80 ml, dengan rerata ganti pembalut 2 hingga 6 kali per hari

(Prawirohardjo, 2014). Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja putri memerlukan penanganan yang tepat sasaran dan cepat. Akibat jangka panjang anemia defisiensi besi pada remaja putri adalah apabila remaja putri nantinya hamil, maka ia tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya serta pada masa kehamilannya. Anemia ini dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR dan angka kematian perinatal. (Sartika and Anggreni 2021). Menurut Villasari (2020) siklus normal menstruasi dipengaruhi oleh hormon reproduksi bekerja mematangkan sel telur yang berasal dari 1 folikel kemudian matang pada pertengahan siklus dan siap untuk proses ovulasi (pengeluaran sel telur dari indung telur).

KAJIAN PUSTAKA

Remaja sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan digambarkan sebagai masa dalam kehidupan seseorang yang bukan lagi anak-anak, tetapi belum menjadi dewasa (Diananda, 2019); (WHO 2021).

Pengetahuan tentang anemia sangat berpengaruh dalam rangka mencegah tingginya kejadian anemia di kalangan remaja (Musniati and Fitria 2022); (Zakiah, 2023). Pengetahuan tersebut meliputi pengertian, gejala, cara mencegah, risiko kejadian anemia, serta beberapa faktor lainnya yang berkaitan dengan anemia. Remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya, yang mengakibatkan kehilangan volume darah setiap bulan berkisar 30-50 cc yang setara dengan kehilangan zat besi sebanyak 12,5- 15mg perbulan

atau 0,5mgFe/ml (Fikawati, Syafiq and Veratamala, 2016).

Kehilangan zat besi pada remaja putri baik basal maupun lewat darah menstruasi bila ditotal berkisar 1,25mg/hari. Hal ini menjadikan remaja putri berisiko untuk mengalami anemia. Lama menstruasi normal adalah 2-7 hari. Sebanyak 51 responden (20,7%) subjek penelitian mempunyai lama menstruasi >7 hari .

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri I Ende berjumlah 791. Sampel dari penelitian ini adalah 246 remaja umur 15-16 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner pengetahuan ini diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh (Leonard et al., 2014) yang berjudul Pengaruh pengetahuan gizi dan asupan zat besi terhadap status zat besi pada remaja putri Australia dengan hasil validitas menunjukkan item pertanyaan pada kuesioner 1-20 memiliki nilai $r > 0,3610$ sehingga dinyatakan semua pertanyaan tersebut valid.

Data pengetahuan diperoleh menggunakan kuesioner. Data pengetahuan diukur berdasarkan jawaban kuesioner dengan kategori pengetahuan baik apabila skor 76-100% jawaban benar, cukup 56-75% jawaban benar, kurang <56% jawaban benar (Nursalam 2009) . untuk jawaban benar akan mendapatkan nilai 1 dan untuk jawaban salah akan mendapatkan nilai 0.

Uji reabilitas pada kuesioner pengetahuan yang valid untuk digunakan dalam penelitian ini menggunakan Alpa Cronbach, hasil koefisien $\geq 0,6$ sehingga

item pertanyaan dinyatakan reliable. Analisa data yang dipakai adalah analisis univariat yang berupa distribusi presentasi setiap variable dan bivariat menggunakan uji *spearman rho*

Penelitian ini disetujui dan dinyatakan layak etik berdasarkan surat etik No.353/EC/KEPK/FKUA/2023 tertanggal 28 Desember 2023. Uji layak etik.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Distribusi frekuensi

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Umur remaja (th)	15	203	82,5
	16	43	17,5
Pendidikan Ayah	SD	12	4,9
	SMP	29	11,8
	SLTA	151	61,4
	PT	54	22,0
Pendidikan Ibu	SD	15	6,1
	SMP	33	13,4
	SLTA	120	48,8
	PT	78	31,7
Pekerjaan Ayah	Tani	114	46,3
	Wiraswasta	50	20,3
	Swasta	28	11,4
	PNS/TNI/Polri	35	14,2
	Lain-lain	19	7,7
Pekerjaan Ibu	Tidak Bekerja	76	30,9
	Tani	49	19,9
	Wiraswasta	63	25,6
	Swasta	31	12,6
	PNS/TNI/Polri	23	9,3
Penghasilan orangtua	<UMR	107	43,5
	≥UMR	139	56,5

Berdasarkan tabel 1. diatas mengenai karakteristik reponden dilihat dari usia pada mayoritas responden berumur 15 tahun yaitu 203 responden atau 82,2%. Distribusi pendidikan orangtua terdiri dari SD, SMP, SMA. Pada distribusi pendidikan ayah mayoritas berpendidikan SLTA dengan jumlah 151 orang (61,1%).

pendidikan ibu mayoritas SLTA dengan jumlah 120 orang (48,6%). Distribusi tingkat pekerjaan orangtua (Ayah) mayoritas responden dengan jumlah 114 responden (46,2%). Distribusi penghasilan orangtua pada mayoritas memiliki penghasilan ≥ UMR berjumlah 139 respnden (56,5%).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Kadar Di SMA Negeri I Ende

Variabel	Kategori	Kadar Hemoglobin				Total	
		Anemia (Hb < 12 gr/dL)		Tidak anemia (Hb ≥ 12 gr/dL)		n	%
		f	%	f	%		
Pengetahuan Anemia	Baik	7	44	9	56	16	6,5
	Cukup	47	52	44	48	91	37
	Kurang	89	64	50	36	139	56,5

P < 0,013

Berdasarkan Tabel 2. di ketahui sebanyak 139 responden (56,5%) mayoritas memiliki pengetahuan tentang anemia kurang. pengetahuan anemia ada hubungan dengan kadar hemoglobin pada

remaja putri di SMA Negeri I Ende hal ini dilihat dari uji *Spearman Rho* didapatkan nilai $p < 0,013$ dimana angka ini lebih kecil dari α sebesar 0,05.

Tabel 3. Hubungan Pola Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin Di SMA Negeri I Ende

Variabel	Kategori	Kadar Hemoglobin				Total	
		Anemia (Hb < 12 gr/dL)		Tidak anemia (Hb ≥ 12 gr/dL)		n	%
		f	%	f	%		
Pola menstruasi	3-4	6	4	2	2	8	3
Lama haid (hari)	4-5	56	39	30	29	86	35
	5-6	51	36	38	37	89	36
	>7	30	21	33	32	63	26
Total		143	100	103	100	246	100

p value = 0,031

Berdasarkan Tabel 2. di ketahui sebanyak 89 responden (36%) mayoritas memiliki pola menstruasi 5-6 hari. Pola menstruasi ada hubungan dengan kadar

hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri I Ende hal ini dilihat dari uji *spearman rho* didapatkan nilai $p < 0,031$ dimana angka ini lebih kecil dari α sebesar 0,05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis bivariat dengan uji *spearman rho* didapatkan hubungan yang signifikan (p -value: < 0,05) antara pengetahuan anemia dengan kadar haemoglobin

pada remaja pur di putri di SMA Negeri I Ende dan terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kadar haemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri I Ende.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Musniati and Fitria 2022) yaitu Pengetahuan tentang anemia sangat berpengaruh dalam rangka mencegah tingginya kejadian anemia di kalangan remaja. Pengetahuan tersebut meliputi pengertian, gejala, cara mencegah, risiko kejadian anemia, serta beberapa faktor lainnya yang berkaitan dengan anemia. Salah satu faktor penyebab anemia adalah kurangnya pengetahuan anemia pada seseorang, seperti yang dinyatakan oleh (Budiarti, Anik, and Wirani 2021), kesehatan yang buruk, status gizi, infeksi parasit, dan kurangnya pengetahuan mengenai anemia merupakan faktor-faktor penyebab anemia pada remaja. Pengetahuan anemia adalah pemahaman seseorang akan kondisi atau keadaan yang berkaitan dengan anemia, contohnya seseorang memahami bahwa anemia adalah kekurangan darah merah, memahami gejala dan tanda serta memahami faktor penyebab anemia (Astuti and Trisna 2016).

Perempuan berpengetahuan baik mengenai gizi yang baik 1,9 kali lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan keragaman makanan sehingga kemungkinan menderita anemia juga lebih rendah (Siregar et al. 2023); (Febrina, 2015). Hasil wawancara peneliti banyaknya tugas-tugas membuat responden harus tidur larut malam dan siswi banyak mengikuti kegiatan organisasi yang ada di sekolah, penyebab tingginya prevalensi anemia pada pelajar yang belum pernah mendengar atau mengetahui anemia mungkin disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mengenai makanan kaya zat besi dibandingkan dengan anak perempuan yang memiliki pengetahuan tentang anemia dan mempertimbangkan mekanisme pencegahan dan

pengendalian anemia (Ahmed and Mohammed 2022).

Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan tentang anemia sangat mempengaruhi dalam kecenderungan remaja putri untuk memilih bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi dan mengandung zat besi yang tinggi serta apabila memiliki pengetahuan yang tinggi tentang anemia, maka bisa menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Pengetahuan gizi bertujuan untuk merubah perilaku masyarakat ke arah konsumsi pangan. Pengetahuan gizi sangat mempengaruhi kecenderungan remaja putri dalam memilih sumber bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi zat besi (Muthia, 2022).

Selain itu pengetahuan gizi yang terfokus pada sumber bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi itu sangat penting, agar status anemia pada remaja putri dapat terkendali ke arah normal (Ahmady, Hapzah, and Mariana 2017). Remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya, yang mengakibatkan kehilangan volume darah setiap bulan berkisar 30-50 cc yang setara dengan kehilangan zat besi sebanyak 12,5- 15mg perbulan (Fikawati, Syafiq, and Veratamala 2016) atau 0,5mgFe/ml (Fitriany and Saputri 2018).

Kehilangan zat besi pada remaja putri baik basal maupun lewat darah menstruasi bila ditotal berkisar 1,25mg/hari. Hal ini menjadikan remaja putri berisiko untuk mengalami anemia. Lama menstruasi normal adalah 2-7 hari. Sebanyak 51 responden (20,7%) subjek penelitian mempunyai lama menstruasi >7 hari. Lama menstruasi berhubungan dengan kehilangan darah dan zat besi. Semakin lama durasi menstruasi, maka semakin

banyak risiko kehilangan darah dan zat besi sehingga risiko anemia menjadi lebih besar. Hal ini menjadikan remaja putri berisiko untuk mengalami anemia. Hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muslim Indonesia menunjukkan bahwa lama menstruasi berhubungan dengan kadar Hb (Dahlia et al. 2018)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan pola menstruasi dengan kadar haemoglobin pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, A., Hapzah, H., And Mariana, D. (2017) 'Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Tablet Besi Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri Di Mamuju'. *Jurnal Kesehatan Manarang* [Online] 2 (1). Available From <Https://Jurnal.Poltekkesma muju.Ac.Id/Index.Php/M/Article/View/8> [3 May 2024]
- Ahmed, A. And Mohammed, A. (2022) 'Anemia And Its Associated Factor Among Adolescent School Girls In Godey And Degehabur Council Somali Region, Eastern Ethiopia'. *Bmc Nutrition* 8 (1), 55
- Astuti, S.D. And Trisna, E. (2016) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Wilayah Lampung Timur'. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 12 (2), 277-285
- Budiarti, A., Anik, S., And Wirani, N. (2021) 'Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya'. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6
- Dahlia, D., Dewi, C., Rasfayanah, R., And Yusriani, Y. (2018) 'Hubungan Antara Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2016'. *Window Of Health: Jurnal Kesehatan* 56-60
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116-133.
- Febrina, W. A., & Warsiti, W. (2015). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Perilaku Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sman 2 Wates Tahun 2015 (Doctoral Dissertation, Stikes'aisyiyah Yogyakarta).
- Fikawati, S., Syafiq, A., And Veratamala, A. (2016) *Gizi Anak Dan Remaja* [Online] Rajawali Pers. Available From <Http://Isbn.Perpusnas.Go.Id /Account/Searchbuku?Searchc at=Judul&Searchtxt=Gizi+Anak +Dan+Remaja> [1 May 2024]
- Fitriany, J. And Saputri, A. (2018) 'Anemia Defisiensi Besi'. *Averrous: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh* 4, 1
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.
- Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.

- Musniati, N. And Fitria, F. (2022) 'Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri'. *Media Karya Kesehatan* 5
- Muthia, L. C. (2022). *Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Ningrum, D. N., Gumiarti, G., & Toyibah, A. (2021). Literature Review Faktor Kehamilan Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(2), 362-368.
- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 43-49.
- Sartika, W. And Anggreni, S.D. (2021) *Asupan Zat Besi Remaja Putri*. Penerbit Nem
- Siregar, E.D.P., Pasaribu, S.M., Sipahutar, D.M., And S, S.D.K. (2023) 'Pengetahuan Yang Baik Dan Sikap Positif Berperan Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja Putri'. *Health Information : Jurnal Penelitian* E1252-E1252
- 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), 147-153.
- 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), 195-203.
- Zakiah, M. P., Puspitasari, C. E., & Dewi, N. M. A. R. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Mataram Tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 1844-1851.