

HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI PESANTREN TEKNOLOGI RIAU

Andriani

STIKes Payung Negeri Pekanbaru,
email: andriani.lecturer@gmail.com

Abstrak

Remaja adalah masa peralihan yang dimulai saat anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan dilanjutkan dengan terjadinya perubahan seksualitas. Salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja adalah anemia. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut WHO (2015), prevalensi anemia dunia berkisar 50-80%, sedangkan di Indonesia yaitu sebesar 18,22% (Target Kemenkes 30%) dan di Riau yaitu sebesar (57,8%). Satu diantara penyebab anemia pada remaja putri adalah pola menstruasi yang tidak normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel sebanyak 62 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner untuk menilai pola menstruasi dan menggunakan Hb digital (*Quick Check*) untuk mengukur kadar Hemoglobin. Analisis data menggunakan analisis Univariat dan Bivariat. Diketahui dari 62 responden yang mengalami pola menstruasi di Pesantren Teknologi Riau sebagian besar mengalami pola menstruasi normal yaitu sebanyak 56 orang (90,32%) dan diketahui dari 62 responden yang mengalami anemia di Pesantren Teknologi Riau sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 41 orang (66,12%). Selanjutnya di analisis menggunakan uji *Chi-Square* dimana bahwa χ^2 hitung < χ^2 tabel yaitu : (3,361 < 3,841) sehingga H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau. Bagi remaja putri diharapkan untuk dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya pola menstruasi normal dan mendapatkan istirahat yang cukup.

Kata Kunci : Pola Menstruasi dan Anemia

Abstract

Adolescence is a transitional period that begins when the child shows signs of puberty and continues with changes in sexuality. One problem that often occurs in Adolescence is anemia. Anemia in teenage girls is still quite high, according to WHO (2015), the prevalence of world anemia ranges from 50-80%, while in Indonesia it is 18.22% (Ministry of Health Target 30%) and in Riau that is equal to (57.8 %). One of the causes of anemia in young women is abnormal menstrual patterns. This research is a quantitative study with a Cross Sectional approach. The number of samples is 62 respondents. The sampling technique used is Accidental Sampling. Hemoglobin level measurement used is the digital Hb (Quick Check) method. Data analysis applied is Univariate and Bivariate analysis. Most of the 62 respondents who experienced menstrual patterns at the Riau Technology Boarding School mostly experienced normal menstrual patterns, which were as many as 56 people (90.32%) and most of the 62 respondents who were anemic at the Pesantren Riau were 41 people (66.12%). Furthermore, it was analyzed using the Chi-Square test where χ^2 counts χ^2 tables, namely: (3.361 < 3.841) so that H_0 is accepted, meaning that there is no significant relationship between menstruation patterns and the incidence of anemia in young girls in Riau Technology Islamic Boarding School. It is expected that young women increase their knowledge about the importance of normal menstrual patterns and get adequate rest.

Keywords : Menstrual Patterns and Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal, kadar hemoglobin normal umumnya berada pada laki-laki dan perempuan. Pada pria didefinisikan sebagai sebagai kadar hemoglobin 14-16 gram/100 ml sedangkan pada wanita sebagai hemoglobin 12-15 gram/100 ml (1).

Anemia pada remaja putri adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal di mana nilai Hb normal pada remaja putri menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 12 gr%. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil (2).

Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut WHO (2015), prevalensi anemia dunia berkisar 50-80%. Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 15-19 tahun) sebesar 26,5%, dan pada wanita subur sebesar 26,9%. Tahun 2015 prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia yaitu sebesar 18,22%. Sementara target dari Kementerian Kesehatan adalah sebesar 30%. Itu artinya masih banyak terdapat remaja yang menderita anemia khususnya usia 15-21 tahun (3).

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, C, folat, riboflavin dan B12 untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap, mengkonsumsi sumber makanan nabati yang merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap (4).

Asupan protein dalam tubuh sangat membantu penyerapan zat besi, maka dari itu protein bekerjasama dengan rantai protein mengangkut elektron yang berperan dalam metabolisme energi. Selain itu vitamin C dalam tubuh remaja harus tercukupi karena

vitamin C merupakan reduktor, maka di dalam usus zat besi (Fe) akan dipertahankan tetap dalam bentuk ferro sehingga lebih mudah diserap. Selain itu vitamin C membantu transfer Fe dari darah ke hati serta mengaktifkan enzim-enzim yang mengandung Fe (5).

Kehilangan darah secara kronis juga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Pada wanita, terjadi kehilangan darah secara alami setiap bulannya. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi (6).

Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktivitas kerja yang rendah. Sebagai efek jangka panjang dari anemia, remaja putri calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus bangsa meningkatnya risiko kematian maternal, prematuritas, BBLR dan kematian perinatal (7).

Hasil data survey Depkes RI tahun 2014 (8), diketahui bahwa prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi, anemia defisiensi besi pada balita 40%, pada ibu hamil 50,5%, pada ibu nifas 45,1%, dan remaja putri usia 10-18 tahun 57,6%, dan usia 19-45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2015 (9) diketahui bahwa kejadian Anemia pada remaja putri masih banyak yaitu (57,8%).

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Teknologi Riau.

METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif desain analitik *Cross Sectional* yaitu seluruh variabel yang diamati diukur pada saat yang bersamaan pada waktu penelitian, untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan

kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau Tahun 2019. Lokasi penelitian telah dilakukan di Pesantren Teknologi Provinsi Riau pada bulan Februari 2019. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Pesantren Teknologi Riau yaitu berjumlah 165 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner untuk menilai pola menstruasi dan menggunakan Hb digital (*Quick Check*) untuk mengukur kadar Hemoglobin. Variabel pola menstruasi dikategorikan normal, apabila siklus menstruasi 21-35 hari, lamanya 2-8 hari, dan volume darah 80 ml (2-6 kali ganti pembalut per hari). Untuk variabel anemia dikategorikan tidak anemia, Apabila kadar HB ≥ 12 gr/dl. Analisa data, Analisis Univariat dengan analisa data dan analisis data Bivariat dengan analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan manual dimana bahwa χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau. Didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gizi Pada Remaja Putri Berdasarkan Makanan Yang Dikonsumsi Sehari-hari di Pesantren Teknologi Riau

No	Gizi	(n)	(%)
1	Seimbang /baik (nasi, lauk, sayur dan buah)	53	85,48%
2	Tidak seimbang /kurang (<salah satu dari makanan seimbang)	9	14,52%
Jumlah		62	100 %

Sumber : Data Primer Kuisioner

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil penelitian dari 62 responden yang mengkonsumsi makanan bergizi dalam

kehidupan sehari-hari, sebagian besar remaja putri mengkonsumsi makanan bergizi seimbang (baik) yaitu sebanyak 53 orang (85,48%) dan yang tidak mengkonsumsi makanan bergizi atau tidak seimbang (kurang) yaitu sebanyak 9 orang (14,52%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Teknologi Riau

No	Pola Menstruasi	(n)	(%)
1	Tidak Normal	8	12,90 %
2	Normal	54	87,10 %
Jumlah		62	100 %

Sumber : Data Primer Kuisioner

Berdasarkan tabel 4.2 dari 62 orang remaja putri yang mengalami menstruasi, sebagian besar remaja putri mengalami menstruasi normal yaitu sebanyak (87,10 %), dan remaja putri yang mengalami menstruasi tidak normal.

Pola Menstruasi

Dari hasil penelitian pola menstruasi pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk kedalam kategori normal yaitu sebanyak 56 orang (90,32 %). Dari hasil penelitian pola menstruasi pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau 2019 menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk kedalam kategori normal yaitu sebanyak 56 orang (90,32 %).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Puspita Devillya (10) dalam judul Hubungan antara Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta. Dalam penelitian siklus menstruasi terbanyak adalah normal yaitu sebanyak 75 siswi (82,4%). Hal ini disebabkan karena siklus menstruasi yang normal terjadi karena keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini berperan mengatur pembentukan selaput lendir rahim yang akan luruh setiap kali menstruasi. Ada empat faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain: hormon, kelenjar, stres dan status gizi.

Siklus haid pada wanita umumnya terjadi selama 21-35 hari, lamanya 2-8 hari dan volume darahnya sekitar 40-80 ml (2-6 kali

ganti pembalut). Selain itu faktor penyebab menstruasi menjadi normal antara lain :tidak adanya beban pikiran (stress), gizi yang seimbang, tidak sedang menyusui, tidak menggunakan alat kontrasepsi, tidak adanya tanda penyakit, tidak perimenopause dan tidak adanya gangguan tiroid.

Menurut peneliti remaja putri di Pesantren Teknologi Riau yang mengalami pola menstruasi normal yaitu dapat dilihat dari siklus menstruasi, lamanya menstruasi dan volume atau banyaknya darah yang keluar selama menstruasi, semua itu dikarenakan oleh faktor hormonal, psikologis (stress) dan gizi yang baik. Faktor hormonal menurut peneliti banyaknya remaja putri yang mengalami pola menstruasi normal karena kemungkinan hormon yang terkandung dalam tubuh remaja putri tersebut dalam situasi dan kondisi yang stabil, sehingga tidak mempengaruhi siklus menstruasi, lamanya menstruasi dan volume atau banyaknya darah yang keluar selama menstruasi.

Ada beberapa hormon yang ikut berperan penting dalam pola menstruasi yaitu *Luteinizing Hormon (LH)*, *Folikel Stimulating Hormon (FSH)*, *estrogen* dan *progesteron*, semua itu berperan dalam 3 tahap yaitu pertama *fase proliferasi* (pelepasan sel telur), kedua *fase sekresi*(pelepasan atau pengeluaran cairan), dan ketiga *fase vasekonstriksi* (pengerutan) sehingga terjadi menstruasi. Sedangkan faktor psikologis (stress) menurut peneliti berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan didapatkan hasil 80% remaja putri yang tidak mengalami stress dan terdapat 20% remaja putri yang mengalami stress di Pesantren Teknologi Riau. Serta faktor gizi baik menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil (85,48%) yang mengkonsumsi makanan bergizi atau seimbang (baik) dan (14,52%) yang tidak mengkonsumsi makanan bergizi atau tidak seimbang (kurang baik).

Maka dari itu peneliti berasumsi pola menstruasi mayoritas responden termasuk ke dalam kategori pola menstruasi normal, dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola menstruasi yaitu hormonal, psikologis (stress) dan gizi yang baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Teknologi Riau Tahun 2019

No	Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Iya	21	33,88 %
2	Tidak	41	66,12%
	Jumlah	62	100 %

Sumber : Data primer kuisisioner 2019.

Berdasarkan tabel 4.3 dari 62 orang mahasiswa yang mengalami anemia, sebagian besar remaja putri yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak (66,12%), dan yang mengalami anemia yaitu sebanyak 21 orang (33,88 %).

Anemia

Dari hasil penelitian anemia yang dilakukan di Pesantren Teknologi Riau menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 41 orang (66,12 %) dan yang mengalami anemia sebanyak 21 orang (33,88 %).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO, 2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (3).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen ke seluruh tubuh. Pada pria hemoglobin normal yaitu 14-18 gr %, sedangkan pada wanita 12-16 gr %. Fungsi hemoglobin dalam darah adalah mengikat oksigen di paru-paru dan melepaskannya di seluruh jaringan tubuh yang membutuhkannya, kemudian mengikat CO₂ dari jaringan tubuh dan melepaskannya di paru-paru (1).

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu mayoritas remaja

putri tidak mengalami anemia. Hal ini dapat disebabkan karena faktor gizi, dimana remaja putri yang tidak mengalami anemia sebagian besar mengkonsumsi makanan bergizi atau seimbang (baik). Selain faktor gizi menurut peneliti remaja putri tidak sedang dalam keadaan kekurangan nutrisi atau mal nutrisi, selanjutnya tidak adanya infeksi, seperti : hepatitis, malaria dan tidak mengkonsumsi obat-obatan atau zat kimia.

Hal ini didukung oleh teori (11), yang mengatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab yang menyebabkan tidak terjadinya anemia, antara lain : Genetik atau tidak adanya (hemoglobinopati, thalassemia, abnormal enzim glikolitik dan fanconi anemia), Nutrisi atau tidak terjadinya (defisiensi besi, defisiensi asam folat, defisiensi coba/vitamin B12, alkholis, kekurangan nutrisi/mal nutrisi, tidak ada terjadi perdarahan, tidak adanya infeksi (hepatitis, cytomegalovirus, sepsis gram negatif dan malaria), tidak mengkonsumsi obat-obatan atau zat kimia.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Teknologi Riau Tahun 2019

Anemia	Ya		Tidak		Total		x ² Hitung	x ² Tabel
	N	%	N	%	N	%		
Pola Menstruasi								
Tidak Normal	5	62,5	3	37,5	8	100		
Normal	16	29,6	38	70,5	54	100		
Total	21		41		62	100	3,361	3,841

Sumber : Data primer kuisisioner 2019

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan dari 54 orang remaja putri yang mengalami pola menstruasi normal, sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 38 orang (70,5 %), dan yang mengalami anemia yaitu sebanyak 16 orang (29,6 %). Dan dari 8 orang remaja putri yang mengalami pola menstruasi tidak normal, sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 5 orang (62,5 %), dan yang tidak mengalami anemia yaitu ada 3 orang (37,5 %).

Hasil uji statistik hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau Tahun 2019 menunjukkan bahwa x^2 hitung < x^2 tabel yaitu : (3,361 < 3,841) sehingga H0

diterima artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja.

Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Teknologi Riau

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil didapatkan hasil bahwa x^2 hitung < x^2 tabel yaitu : (3,361 < 3,841) sehingga H0 diterima artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. Dari hasil uji *Chi Square* didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau.

Hasil ini serupa dengan penelitian oleh Shariff Suchi yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia.

Berdasarkan hasil analisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh hasil bahwa 56 responden (90,32%) mengalami pola menstruasi normal, dan dimana 41 responden (66,12% %) tidak mengalami anemia.

Menurut peneliti ada beberapa faktor lain selain pola menstruasi yang dapat menyebabkan anemia, yaitu faktor hormonal, diet, stress dan gizi yang tidak seimbang. Mayoritas remaja putri yang mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, namun ada sebagian kecil yang jarang atau kurang suka mengkonsumsi sayur dan buah.

Asumsi peneliti diatas sesuai dengan teori yang ada yaitu teori (11) yang mengatakan bahwa anemia yang sering diderita oleh remaja karena faktor diet dan pola makan yang tidak seimbang, dimana banyak remaja yang mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya lebih sedikit daripada hewani, dan banyak remaja putri yang ingin tampil lanksing sehingga membatasi asupan makanan.

Selain hal tersebut keterbatasan jumlah responden. Apabila penelitian dilakukan dalam jumlah sampel yang lebih banyak lagi kemungkinan didapatkan hasil ada hubungan antara pola menstruasi dengan anemia.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Teknologi Riau, dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari 62 responden, sebagian besar termasuk kategori pola menstruasi normal yaitu sebanyak 56 orang (90,32%).
2. Dari 62 responden, sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 41 orang (66.12%).
3. Diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Teknologi Riau.

DAFTAR PUSTAKA

1. Koes, Irianto. 2015. *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Jakarta : Alfabeta
2. Arisman, MB. 2004. *Kapita Sketsa Hematologi*. Jakarta. EGC
3. Kemenkes RI. 2015. *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015
4. Briawan. 2014. *Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC dr. Sarah, *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. Tahun 2011. Penerbit Esensi Erlangga Group
5. Muchtadi. 2009. *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung : Alfabeta
6. Kirana & Dian. 2011. *Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA*
7. Proverawati & Asfuah. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan* . Yogyakarta : Nuha Medika
8. Depkes RI. 2014. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
9. Dinkes Provinsi Riau. 2015. *Hasil Pantauan Status Gizi Riau*. Dinkes Riau
10. Dieny, 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: 1. Graha Ilmu
11. Tarwoto, 2009. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta : salemba medika