

PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 PARE KABUPATEN KEDIRI

Vide Bahtera Dinastiti ¹⁾, Luluk Susiloningtyas ²⁾, Fransiska Novitasari ³⁾

¹ Program studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Pamenang
email : vide@akbidpamenang.ac.id

² Program studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Pamenang
email : luluk@akbidpamenang.ac.id

³ Program studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Pamenang
email : fransiska@akbidpamenang.ac.id

ABSTRAK

Remaja putri merupakan calon pemimpin dimasa datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional, serta sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak dimasa datang. Remaja putri mempunyai resiko tinggi untuk anemia karena usia ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, sering membatasi konsumsi makanan, serta pola konsumsinya sering membatasi kaidah-kaidah ilmu gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Pare Kabupaten Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional analitik*. dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Variabel independen yaitu menstruasi dan variabel dependen yaitu kejadian anemia. Instrumen yang digunakan untuk variabel independen adalah kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk variabel dependen adalah alat cek Hb. Analisa data menggunakan *Chi Square*. Hasil analisis data menyatakan sig (p) = 0,011 dimana $\alpha = 0,05$, $p < \alpha$, berarti ada pengaruh menstruasi terhadap kejadian anemia. Korelasi atau pengaruh menggunakan koefisien kontingensi C = 0,263 berarti pengaruhnya rendah yang berarti kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia.

Kata kunci : Menstruasi ; Kejadian anemia ; Remaja putri

ABSTRACT

Young women are potential future leaders, prospective workers who will become the backbone of national productivity, as well as prospective mothers who will give birth to future generations and are the key to future child care. Young women have a high risk for anemia because of this age there is an increase in iron requirements due to growth, menstruation, often restricting food consumption, and their consumption patterns often limit the principles of nutrition. This study aims to determine the effect of menstruation on the incidence of anemia in young women in SMPN 1 Pare, Kediri Regency. The type of research used is Observational analytics. with the approach taken is cross sectional. The sampling technique is Simple Random Sampling. Independent variables are menstruation while dependent variable namely anemia. The instrument used is questionnaire for independent variables and the instrument used is a Hb check tool for dependent variable. Data analysis using Chi Square. Data analysis result that sig (p) = 0,011 while $\alpha = 0,05$, $p < \alpha$. It means there was effect of menstruation to incidence of anemia. Correlation or influence of C = 0.263 means that the effect is low which means that there may be other factors that influence the incidence of anemia

Keywords: incidence of anemia, Menstruation, young women

PENDAHULUAN. Anemia merupakan kelainan yang sangat sering dijumpai baik di klinik maupun di lapangan. Diperkirakan lebih dari 30% penduduk dunia atau 1500 juta orang menderita anemia dan sebagian besar tinggal di daerah tropik. Prevalensi anemia di Indonesia menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2006 pada wanita tidak hamil/produktif adalah 33,1%. Sedangkan menurut Herman (2006) dalam Dyah (2011) prevalensi anemia di Indonesia sebesar 57,1 % diderita oleh remaja putri. ^[1]

Remaja putri merupakan calon pemimpin dimasa datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional, serta sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak dimasa datang. Oleh karena itu kualitas remaja putri mendapat perhatian khusus. Remaja putri mempunyai resiko tinggi untuk anemia karena usia ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, sering membatasi konsumsi makanan, serta pola konsumsinya sering membatasi kaidah-kaidah ilmu gizi. ^[2]

Anemia disebabkan oleh beberapa faktor seperti perdarahan, malabsorpsi besi, alkoholisme kronis, dan menstruasi. ^[3] Penyebab anemia adalah jumlah zat besi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan. ^[4,9] Hasil survey anemia pada remaja putri berusia antara 15 tahun atau sudah pernah haid (menstruasi) sampai terhadap usia 25 tahun dipondok pesantren tahun 2010 di lima kabupaten (Lamongan, Kediri, Situbondo, Sampang, Jember) diketahui rata-rata prevelensi sekitar 38,1% sedangkan di Kabupaten Situbondo 28,0%, prevalensi tersebut menjadi masalah kesehatan publik bagi remaja putri karena sudah diatas 10% sehingga perlu diadakan penelitian. ^[4,5]

Hasil survey awal yang dilakukan di SMPN 1 Pare pada bulan Januari 2017 dengan memeriksa kadar Hb menggunakan Hb digital terhadap 6 responden yang sudah di tentukan secara random, mayoritas lama menstruasinya > 8 hari, didapatkan hasil Hb 6 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa tingkat I

(mahasiswa 1: 10,1 gr%, mahasiswa 2: 9,5 gr%), mahasiswa tingkat II (mahasiswa 1: 9 gr%, mahasiswa 2: 9,8 gr%), dan mahasiswa tingkat III (mahasiswa 1: 10,8 gr%, mahasiswa 2: 11 gr%), yang sedang mengalami menstruasi hari terakhir didapatkan hasil cek Hb keseluruhan < 12 gr%, dan juga dari 6 mahasiswa yang sedang menstruasi terlihat tanda-tanda anemia seperti pucat dan lemas. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh menstruasi terhadap kejadian Anemia pada remaja di SMPN 1 Pare Kabupaten Kediri".

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang diamati meliputi variabel independen yakni Menstruasi, variabel dependen adalah Kejadian Anemia.

Subyek Penelitian

Jumlah populasi adalah siswi SMPN 1 Pare, teknik sampling menggunakan *simple random sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 86 responden yang termasuk dalam kriteria inklusi meliputi umur responden 13-15 tahun, responden sudah mengalami menstruasi, responden dalam wilayah pelayanan kesehatan yang sama, dalam satu wilayah kecamatan Pare, Kabupaten Kediri.

Menstruasi

Keadaan responden saat pemeriksaan Hb sedang dalam keadaan menstruasi atau tidak. Dimana responden bisa menuliskannya di kuesioner yang diberikan. Dengan kriteria apabila sedang menstruasi maka nilai 1 sedangkan bila tidak menstruasi nilai 0.

Kejadian Anemia

Kejadian anemia pada remaja putri (usia 13-15 tahun). Dinilai dengan membandingkan kadar Hb responden dengan nilai normalnya. Disebut

anemia apabila kadar Hb <12 mg dan tidak anemia apabila kadar Hb \geq 12 mg mg.

Pengukuran Presentase Menstruasi dan Kejadian Anemia

Menstruasi atau tidaknya diketahui dari kuesioner yang telah diberikan pada responden kemudian diolah data sehingga muncul persentase yang menyatakan menstruasi atau tidak. Sedangkan kejadian anemia diketahui dari pengecekan Hb terhadap responden yang dilakukan di SMPN 1 Pare, kemudian dibandingkan dengan kadar normalnya.

Analisis Statistik

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antar variabel independen dan variabel dependen. Data dianalisis dengan menggunakan uji Chi Square. Untuk menentukan apakah terjadi pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen, maka menggunakan p value yang dibandingkan dengan tingkat kesalahan yang digunakan yaitu 5% atau 0,05. Apabila p value \leq 0,05 maka H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Sedangkan tingkat korelasi menggunakan *coefficient contingency*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil persentase Remaja Putri yang Mengalami Menstruasi :

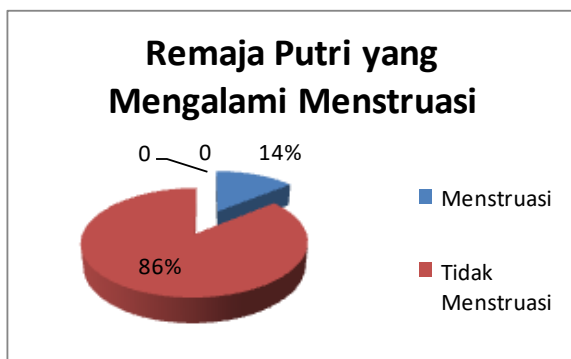


Diagram 1. Remaja Putri yang mengalami menstruasi

Diagram 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami menstruasi yaitu sebesar 86 % (74 responden)

dan sebagian kecil responden mengalami menstruasi yaitu sebesar 14 % (12 responden).

Cahyaningsih dalam Kusmiran mendefinisikan remaja sebagai masa kanak-kanak menuju dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2007) adalah 10-19 tahun. ^[6]

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Masa ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain-lain. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. ^[6]

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium. Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7-8 hari. ^[7]

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri digambarkan dalam diagram berikut :

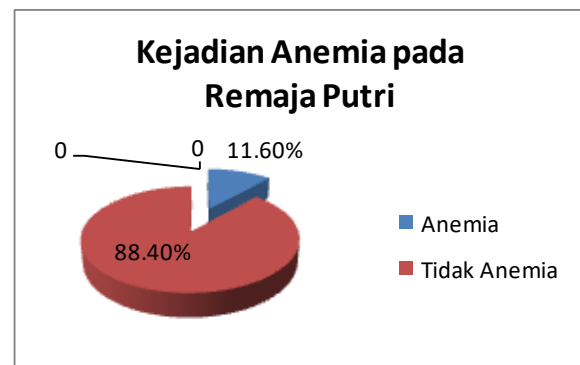


Diagram 2. Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Diagram 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebesar 88,4 % (76 responden) dan sebagian kecil responden mengalami anemia yaitu sebesar 11,6 % (10 responden).

Remaja putri lebih banyak membutuhkan zat besi dari pada remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. ^[8] Remaja putri mempunyai resiko untuk anemia karena terjadi peningkatan kebutuhan besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, sering

membatasi konsumsi makanan serta pola konsumsinya sering membatasi kaidah ilmu – ilmu gizi. [2]

Penyebab anemia adalah jumlah zat besi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan. Hb memiliki peran penting dalam mengantar oksigen keseluruh bagian tubuh untuk konsumsi dan membawa kembali karbondioksida kembali ke paru menghembuskan nafas keluar dari tubuh. Jika kadar Hb terlalu rendah, proses ini dapat terganggu, sehingga tubuh memiliki tingkat oksigen yang rendah (hipoksia). [4]

Pengaruh Menstruasi terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri digambarkan dalam tabel berikut :

Table 1. Tabulasi Silang Pengaruh Menstruasi terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Pare

		anemia		Total
		Tidak anemia	anemia	
menstruasi	Tidak menstruasi	68	6	74
		65,4 %	8,6 %	74,0
menstruasi	menstruasi	8	4	12
		10,6 %	1,4 %	12
Total		76	10	86

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang tidak menstruasi dan tidak anemia sebesar 65,4 % (68 responden), responden yang tidak mengalami menstruasi dan mengalami anemia sebesar 8,6 % (6 responden), responden yang mengalami menstruasi dan tidak anemia sebesar 10,6 % (8 responden) dan responden yang mengalami menstruasi dan tidak anemia sebesar 1,4 % (4 responden).

Kehilangan zat besi yang dialami oleh wanita akibat menstruasi menyebabkan meningkatnya kebutuhan rata-rata zat besi setiap harinya sehingga zat besi yang harus diserap adalah 1,4 mg per hari. [9]

Bahkan WHO menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar, namun begitu kemajuan dalam penurunan angka kejadian (prevalensi) masih dinilai sangat rendah.[10] Defisiensi besi merupakan penyebab utama anemia di dunia (50-80%). Pada remaja data prevalensi anemia

didunia diperkirakan 46%, sedangkan dari laporan Depkes prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia 30% dan remaja pria 21% [10].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami anemia. Hal ini dapat dipengaruhi oleh adanya program pemberian tablet Fe yang pelaksanaannya dilakukan setiap minggu dan didukung oleh kepatuhan responden untuk mengkonsumsinya yaitu dari 86 responden yang memperoleh tablet Fe, sebesar 52,3 % mengkonsumsi tablet Fe yang telah diberikan. Selain itu pada remaja putri yang mengkonsumsi makanan berupa telur, daging dan kacang – kacang pada saat menstruasi, sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebesar 67,4 % (58 responden). Konsumsi sayur – sayuran saat menstruasi juga mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan adanya remaja putri yang mengkonsumsi sayur – sayuran dan tidak mengalami anemia yaitu sebesar 73,3 % (63 responden).

Meskipun demikian, masih terdapat remaja putri yang mengalami anemia yaitu sebesar 11,6 % (10 responden). Data penelitian menunjukkan bahwa pada saat menstruasi, terdapat responden yang mengalami gejala anemia lelah, letih, lesu dan lunglai sebesar 39,5 % (34 responden), pucat pada mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan sebesar 10,5 % (9 responden) dan responden yang sering pusing dan mengantuk sebesar 44, 2 % (38 responden). Anemia dapat terjadi karena responden mengalami menstruasi. Hipermenorrhea dapat meningkatkan angka kejadian anemia pada remaja, yang ditandai dengan jumlah perdarahan yang timbul dan lama menstruasi yang terjadi. Data menunjukkan bahwa responden yang mengalami hippermenorrhea dan terjadi anemia sebesar 4,7 % (4 responden).

Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri di SMPN 1 Pare sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik mengenai anemia yaitu sebesar 40,7 % (35 responden). Sehingga mereka memiliki kesadaran untuk mencegah supaya tidak mengalami menstruasi salah satunya dengan mengkonsumsi tablet Fe yang dibagikan setiap 1 minggu sekali.

Hasil uji statistik penelitian pengaruh menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Pare dengan menggunakan uji Chi-Square adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Pengaruh Menstruasi terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Pare

	Value	df	Symp.sig
Pearson Chi Square	6,394 ^a	1	,011

menggunakan *coefficient contingency* sebesar $C = 0,263$ berarti pengaruhnya rendah, berarti ada faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia.

Hasil uji statistik menyebutkan bahwa $p = 0,011$ dimana $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti $p < \alpha$ maka H_0 di tolak artinya terdapat pengaruh menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Pare. Korelasi atau pengaruh sebesar $C=0,263$ berarti pengaruhnya rendah sehingga dimungkinkan ada factor lain yang mempengaruhi kejadian anemia. Hasil tabulasi silang menyebutkan bahwa dari 12 orang yang mengalami menstruasi, sebanyak 1,4 % (4 responden) mengalami anemia.

Anemia merupakan keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal. [5] Anemia dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti perdarahan, malabsorpsi besi, alkoholisme kronis dan menstruasi.[3] Menstruasi menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia. Remaja mengalami peningkatan resiko defisiensi zat besi karena pertumbuhannya sehingga perlu mengkonsumsi makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi. Selama menstruasi remaja putri juga mengalami kehilangan darah yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia, terutama pada keadaan menstruasi yang berlebihan (hipermenorea). Hal ini ditunjukkan oleh data penelitian yang menyebutkan terdapat 4,7% remaja yang menstruasi dan mengalami anemia. Namun demikian, terdapat remaja putri yang tidak mengalami anemia meskipun sedang

menstruasi, dapat di sebabkan karena kepatuhannya untuk mengkonsumsi Fe yang diberikan setiap minggu.

Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Siahaan [11] yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola haid dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kota Depok tahun 2011 dengan nilai $p = 0,756$. Penelitian ini menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi anemia meliputi: pengetahuan remaja, asupan protein, asupan zat besi, pekerjaan ayah, pekerjaan Ibu.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji statistik menyebutkan bahwa terdapat pengaruh menstruasi terhadap kejadian anemia. Hasil penelitian didapatkan kekuatan pengaruhnya adalah rendah sehingga kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan karena lama menstruasi tetapi juga disebabkan oleh faktor lain seperti anemia defisiensi besi juga dapat disebabkan oleh kesibukan yang tinggi baik dalam aktivitas sekolah maupun organisasi yang nanti akan mempengaruhi pola makan sehingga tidak teratur, dan juga kebiasaan tidak mengkonsumsi tablet tambah darah saat sedang menstruasi. Selain itu seringkali kebiasaan siswa dalam mengkonsumsi minuman yang dapat menghambat absorpsi zat besi, seperti kopi, teh dan susu, sehingga nantinya akan mempengaruhi kadar Hb.

Saran dari peneliti bagi tempat penelitian adalah meningkatkan informasi tentang pentingnya faktor yang menyebabkan terjadinya anemia kepada responden agar dapat mengurangi kejadian anemia, sedangkan bagi responden adalah dapat menjaga pola hidup yang sehat dengan cara mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, mengkonsumsi tablet tambah darah saat sedang menstruasi, dan tidak mengkonsumsi minuman yang bisa menghambat proses penyerapan zat besi seperti kopi, teh, susu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Riset peneliti seluruhnya dibiayai oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat

Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Sesuai dengan Kontrak Penelitian Nomor : SP DIPA - 042.06.1.401516/2018. Disampaikan terima kasih juga kepada SMPN 1 Pare Kabupaten Kediri yang telah memberikan kami izin untuk melakukan penelitian serta memfasilitasi kebutuhan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Dyah, P. A. A., 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Gizi Besi Pada Siswi SMU Di Wilayah DKI Jakarta. Skripsi, Poltokes Jakarta II.
- [2] Sakti dan Hastiningsih. 2007. Pengaruh Suplementasi Tablet Fe dan Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Praktek, tentang Anemia Terhadap Hemoglobin pada Remaja Putri. Media Medika Indonesia
- [3] Muttaqin, A. 2009. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi. Salemba Medika : Jakarta
- [4] Proverawati, A. 2011. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika
- [5] Arisman. 2007. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Kedokteran EGC.
- [6] Kusmiran, E. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- [7] Wiknjosastro,H. 2009. Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. hal 523 - 529
- [8] Adriani, M. dan Bambang W. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- [9] Gibney, M.J., et al. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC
- [10] Briawan, D. 2014. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta : EGC.
- [11] Siahaan, N.P. 2012. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kota Depok Tahun 2011. Skripsi. FKMUI