



Hubungan Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri

Hadriani^{1,3}, Christina Entoh^{2,3}, Zakiah Radjulaeni^{1,3}, Meike Dwi Astuti¹

¹Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

²Prodi Diploma III Kebidanan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

³Ranting IBI Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

Email Korespondensi: meidwians14@gmail.com



ARTICLE INFO

Article History:

Received: 06-03-2023

Accepted: 07-04-2023

Published: 30-04-2023

Kata Kunci:

Anemia;
Pola Makan;
Siklus Menstruasi

Keywords:

Anemia;
Dietary Habit;
Menstrual Cycle

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah yang terjadi pada remaja putri yang berdampak menurunnya produktivitas, perkembangan mental dan kecerdasan. Prevalensi anemia pada remaja putri berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 (22,7%) ke tahun 2018 (32%). **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan pola makan dan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 7 Kota Palu. **Metode:** analitik observasional, menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel 45 remaja putri dengan teknik random sampling. Data dianalisis dengan uji univariat dan uji bivariat. Analisis uji bivariat menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Analisis hubungan pola makan dengan anemia remaja putri OR 3,238 ($p=0,058$). Analisis hubungan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri OR 5,950 ($=0,007$). **Kesimpulan:** tidak ada hubungan antara pola makan dengan anemia dan ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMAN 7 Kota Palu. Diharapkan Puskesmas rutin memberikan edukasi tentang anemia dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

ABSTRACT

Background: Anemia is a problem that occurs in young women which results in decreased productivity, mental development, and intelligence. Based on the Indonesian Basic Health Research, the prevalence of anemia in young women has increased from 2013 (22.7%) to 2018 (32%). **Objective:** to determine the relationship between diet and menstrual cycle with anemia in young women at State Senior High School (SMAN) 7 Palu City. **Methods:** observational analytic, using a cross-sectional approach. The number of samples is 45 young women with random sampling technique. Data were analyzed by univariate test and bivariate test. Bivariate test analysis using the Chi-Square test. **Results:** Analysis of the relationship between eating patterns and anemia in female adolescents OR 3.238 ($p=0.058$). Analysis of the relationship between the menstrual cycle and anemia in young women OR 5.950 ($= 0.007$). **Conclusion:** There is an effect of health education with leaflet media on women's knowledge about cervical cancer screening. It is expected that health workers will regularly provide health education.



PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menyerang Indonesia. Tanpa mengenal batas usia dan jenis kelamin anemia dapat dialami oleh siapapun tanpa disadari. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok umur dan jenis kelamin (Kocaoz et al., 2019; Merryana Adriani, 2013).

Prevalensi anemia pada remaja putri berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018. Pada tahun 2013 prevalensi anemia remaja putri sebesar 22,7% sedangkan pada tahun 2018 menjadi sebesar 32%. Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor misalnya kurang mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung protein dan zat besi, kehilangan darah yaitu siklus dan lama menstruasi, status gizi dan pola sarapan (Kemenkes RI, 2018).

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014; Nabilah et al., 2019).

Tanda anemia pada remaja putri antara lain lesu, lemah, letih, dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Sedangkan dampak lain anemia defisiensi zat besi adalah produktivitas rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, mordibitas (Pritasari, Damayanti D, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian analitik observasional, menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu dengan meninjau variabel pola makan dan siklus menstruasi (variabel independen) dengan variabel anemia (variabel dependen) secara bersamaan pada waktu penelitian (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 7 Palu yang berjumlah 195 (Syakir & Roni, 2022). Besar sampel pada penelitian ini 45 orang yang dihitung dengan rumus lemeshow. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* (teknik acak sederhana) dilakukan untuk memilih sampel sesuai pada setiap kelas dengan cara setiap kelas diambil nama siswi berdasarkan absen kemudian dilakukan undian (cabut lot) sesuai sampel yang dibutuhkan setiap kelasnya. Uji statistik menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMAN 7 Kota Palu

Karakteristik	Frekuensi (n=45)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
16 tahun	32	71,1
17 tahun	13	28,9
Pola Makan		
Baik	19	42,2
Kurang Baik	26	57,8
Siklus Menstruasi		
Normal	18	40
Tidak Normal	27	60
Anemia		
Tidak Anemia	21	46,7
Anemia	24	53,3

Tabel diatas menunjukkan jumlah responden terbanyak berumur 16 tahun sebanyak 71,1%, responden yang memiliki pola makan yang kurang baik sebesar 57,8%, responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 60% serta responden yang menderita anemia sebanyak 53,3%.

Tabel 2. Hubungan pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 7 Kota Palu

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total	%	OR (CI=95%)	P- value
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%				
Kurang Baik	17	65,4	9	34,6	26	100	3.238	0.058
Baik	7	36,8	12	63,2	19	100		
Total	24	53,3	21	46,7	45	100		

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan anemia dengan nilai *p-value* 0,058 ($\geq 0,05$). Responden yang tidak anemia sebagian besar memiliki pola makan yang baik sebanyak 63,7% dan responden yang mengalami anemia sebagian besar memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 65,4%.

Tabel 3. Hubungan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMAN 7 Kota Palu

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total	%	OR (CI=95%)	P- value
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%				
Normal	10	37	17	63	27	100	5.950	0.007
Tidak Normal	14	77,8	4	22,2	18	100		
Total	24	53,3	21	46,7	45	100		

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan nilai *p-value* 0.007 ($<0,05$) dan nilai OR 5.950. Responden dengan siklus menstruasi normal yang mengalami anemia sebanyak 37,0% dan yang tidak anemia sebanyak 63,0%. Responden dengan siklus menstruasi yang tidak normal yang mengalami anemia sebanyak 77,8% dan yang tidak anemia sebanyak 22,2%.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 7 Kota Palu

Hasil penelitian sebagian besar pola makan remaja putri kurang baik, 65,4 % mengalami anemia dan 34,6 % tidak mengalami anemia. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan anemia dengan nilai *p-value* 0,058 ($\geq 0,05$).

Salah satu penyebab pola makan kurang baik pada remaja putri dikarenakan kebiasaan remaja putri yang tidak sarapan setiap pagi sebelum berangkat sekolah dan kebiasaan mengkonsumsi snack atau cemilan. Faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri ada 2 yaitu faktor zat gizi dan non zat gizi, pola makan yang kurang baik dapat mempengaruhi zat gizi pada remaja putri sehingga remaja putri mengalami anemia. Tetapi pada hasil penelitian terdapat 36,8 % remaja putri yang pola makannya baik tetapi masih mengalami anemia, diketahui bahwa ada 2 faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri yaitu faktor zat gizi dan non zat gizi. Faktor non zat gizi antara lain yaitu penyakit infeksi dan lama masa haid.

Pada penelitian ini responden yang sering melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah sebanyak 64,5%, Orang-orang yang rutin sarapan pagi dianggap memiliki pola makan yang lebih sehat dibandingkan mereka yang jarang sarapan pagi. Sebab, orang yang sarapan akan terhindar dari camilan tak sehat. Responden yang sering

mengonsumsi makanan siap saji sebanyak 73,3% dimana dapat diketahui bahwa makana siap saji tidak baik untuk tubuh karena tidak memiliki gizi yang cukup.

Hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan remaja putri dengan anemia. Hasil penelitian pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Palu sebagian besar kurang baik, kemudian sebagian besar remaja putri mengalami anemia dikarenakan ada 2 faktor yaitu faktor zat gizi dan non zat gizi.

Pola makan dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan, yaitu cara seseorang memakan makanan dalam tiga kali sehari dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. Remaja putri dengan pola makan yang tidak teratur, memiliki pantangan makanan, sering jajan karena ikut ikutan teman, sering tidak sarapan, kebiasaan makan makanan cepat saji, dan junk food bisa menyebabkan terjadinya anemia (Paramastri R et al., 2021). Remaja putri sebagian besar sering tidak sarapan pagi dirumah dan suka mengganti makan pagi menjadi makan siang karena terburu-buru berangkat sekolah dan merasa malas makan pagi.

Hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Desri Suryani, dkk tahun 2016 dengan judul analisis pola makan dengan kejadian anemia di Bengkulu menyatakan bahwa terdapat 79,25% remaja putri dengan pola makan tidak teratur (Suryani et al., 2017).

Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,058$, dengan demikian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia, Hal ini sesuai dengan penelitian Ketaren (2018) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia dengan nilai $p = 0,137$ (Ketaren, 2018).

2. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN7 Kota Palu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% siklus menstruasi remaja putri normal, dan yang mengalami anemia 37% serta remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 40% dan yang mengalami anemia sebanyak 77,8%. Sebagian besar remaja yang memiliki siklus menstruasi tidak normal mengalami oligomenorea yaitu siklus menstruasi yang lebih panjang, dimana darah keluar lebih banyak dari biasanya dan siklusnya lebih dari 35 hari hal ini karena masa poliferasi lebih panjang dari biasanya. Menurut analisis statistik nilai *p-value* 0.007 (<0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia dan nilai OR 5.950 yang berarti remaja yang siklus menstruasinya tidak normal beresiko 6 kali mengalami anemia.

Anemia yang dialami oleh responden dengan siklus menstruasi tidak normal ini disebabkan karena terjadi pengeluaran darah yang berlebih, sehingga hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah juga ikut terbuang seiring dengan keluarnya darah menstruasi (Dars S et al., 2014). Kehilangan darah berlebih ini menyebabkan hemoglobin dalam tubuh menurun yang disebut dengan anemia. Hal ini sejalan dengan teori yang disebutkan oleh Winknjosastro (2009) dalam Yunarsih bahwa pada wanita dengan anemia defisiensi besi jumlah darah haidnya lebih banyak (Yunarsih & Antono, 2017).

Pada hasil penelitian terdapat responden yang memiliki siklus menstruasi normal tetapi masih mengalami anemia sebanyak 37 %. Pola menstruasi bukan satu-satunya faktor penyebab anemia. Yuwono (2019) menyebutkan faktor resiko anemia meliputi peningkatan kehilangan (menstruasi), simpanan zat besi yang buruk, ketidakcukupan gizi, dan peningkatan kebutuhan (Arnoveminisa Farinendya et al., 2019; Yuwono et al., 2019).

Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi remaja putri dengan anemia. Berdasarkan analisa peneliti remaja putri yang mengalami anemia disebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan jumlah perdarahan menstruasi (Kumalasari & Kameliawati, 2019; Prawirohardjo, 2016). Faktor yang menyebabkan responden mengalami gangguan siklus menstruasi adalah salah satunya stress (Kandou et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desy Qomarasari dkk Bahwa hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan siklus menstruasi dengan

anemia dan secara statistik signifikan p value $< 0,05$ ($p = 0,013$) (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022). Penelitian lain dari Sari (2020) bahwa 99 responden, siswi yang mengalami kejadian anemia lebih banyak mempunyai pola menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 26 responden (72,2%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 artinya p value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Sari, 2020)

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa pola makan pada remaja putri SMA Negeri 7 Kota Palu tidak berhubungan dengan anemia dan siklus menstruasi pada remaja putri ada hubungan dengan anemia. Diharapkan Puskesmas dapat memberikan edukasi tentang pencegahan anemia dan turun ke sekolah untuk melakukan program pemberian tablet tambah darah (TTD) dan penyuluhan tentang posyandu remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih, kami berikan kepada 1) Direktur Poltekkes Kemenkes Palu yang telah memberikan izin dan dukungan, 2) Dosen pembimbing dan dosen penguji Poltekkes Kemenkes Palu, 3) pihak-pihak lain yang membantu proses penyusunan laporan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnoveminisa Farinendya, Lailatul Muniroh, & Annas Buanasita. (2019). *Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri*. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298–304. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/issue/view/1113>
- Dars S, Sayed K, & Yousufzai Z. (2014). *Relationship of menstrual irregularities to BMI and nutritional status in adolescent girls*. *Pak J Med Sci*, 30(1), 141–144. <https://doi.org/10.12669/pjms.301.3949>
- Fitriani, K. (2014). *Hubungan Asupan Makan dengan Kejadian anemia dan nilai Praktik pada Siswi Kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo*. *E-Journal Boga Volume 03 Nomor 1*, 46–53. <https://onesearch.id/Record/IOS2023.article-6457>
- Kandou, P. R. D., Tombokan, K. C., & Pangemanan, D. H. C. (2017). *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant)*. 5. <https://dx.doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Ketaren, Y. R. O. B. (2018). *Hubungan Pola Makan dengan Angka Kejadian Anemia pada remaja Putri di SMA Pencawan Medan Tahun 2018*. Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 1–66. <https://jurnal.uns.ac.id/agrihealth/article/view/54283/0>
- Kocaoz, S., Cirpan, R., & Degirmencioglu, A. Z. (2019). *The prevalence and impacts heavy menstrual bleeding on anemia, fatigue and quality of life in women of reproductive age*. *Pak J Med Sci*, 35(2), 365–370. <https://doi.org/10.12669/pjms.35.2.644>
- Kumalasari, D., & Kameliawati, F. (2019). *Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja*. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 1. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Merryana Adriani, & B. W. (2013). *Pengantar Gizi Masyarakat* (1st ed.). Jakarta : Kencana Penada Media Group.
- Nabilah, S., Wardani, H. E., & Gayatri, R. W. (2019). *Correlation of Menstrual Pattern, Nutritional Status and Level of Knowledge With the Incidence of Anemia on Teenage Girls*. *Advances in Health Sciences Research*, 29, 121–125. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.030>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Paramastri R, Hsu C-Y, Lee H-A, Lin L-Y, Kurniawan AL, & Chao JC-J. (2021). *Association between Dietary Pattern, Lifestyle, Anthropometric Status, and Anemia-Related*

- Biomarkers among Adults: A Population-Based Study from 2001 to 2015. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 34–38.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18073438>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjastro, Eds.; Edisi ke-4). Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pritasari, Damayanti D, L. N. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: ECG.
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (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.
<https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Sari, M. R. (2020). *Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan*. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 28–36.
<https://doi.org/10.36984/jkm.v3i1.81>
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). *Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18.
<https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Syakir, A., & Roni. (2022). *Data Jumlah Pelajar SMAN 7 Palu*. Palu: SMAN 7 Palu.
- Yunarsih, Y., & Antono, S. D. (2017). *Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 25.
<https://doi.org/10.32831/jik.v3i1.42>
- Yuwono, J. K., Wiryanthini, I. A. D., & Sarudharma, I. W. (2019). *Gambaran Kejadian Anemia Dan Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2017*. *Jurnal Medika Udayana*, 8(12), 1–6.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/55842>