

# HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA

Gebby Memorisa<sup>1</sup>, Siti Aminah<sup>2</sup>, Galuh Pradian Y<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan D.III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri

Jl. Selomangleng No. 1 Kediri

Email : [gebbymemo5@gmail.com](mailto:gebbymemo5@gmail.com)

## ABSTRAK

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terjadi dari siklus menstruasi dan lamanya perdarahan menstruasi yang dapat menyebabkan terjadinya anemia. Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah yang nilainya lebih rendah dari nilai normal. Anemia juga masih menjadi masalah kesehatan bagi remaja yang sering terjadi saat ini dan angka kejadian anemia masih tinggi. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 17 siswa, ada 12 siswa (35%) mengalami anemia. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian analitik korelasi dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sample menggunakan *sample random sampling* dengan besar sample 40 responden. Teknik data menggunakan uji *spearman rank (Rho)* dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 97,5% siswa yang mengalami lama menstruasi normal dan didapatkan 97,5% siswa tidak mengalami anemia. Hasil uji statistic didapatkan  $p \text{ value} > \alpha$  yaitu  $0,875 > 0,05$  dan dapat disimpulkan jika  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Di anjurkan siswa mengkonsumsi makan makanan yang bergizi, dan sarankan siswa untuk berolahraga yang tidak terlalu berat sehingga bisa untuk mempertahankan lama menstruasi dengan baik, dan dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja.

**Kata Kunci** : Pola Menstruasi, Anemia, Remaja.

## ABSTRACT

Menstrual pattern is a series of menstrual processes that occur from the menstrual cycle and the length of menstrual bleeding that can cause anemia. Anemia is a state of hemoglobin in the blood whose value is lower than normal. Anemia is also still a health problem for adolescents which often occurs today and the incidence of anemia is still high. Based on the results of a preliminary survey conducted on 17 students, there were 12 student (35%) having anemia. The aim is to determine the relationship between menstruation patterns with the incidence of anemia in adolescent girls. This research design uses correlation analytic research with cross sectional design. The sampling technique uses random sampling with a sample size of respondents. The data technique uses sperman rank (Rho) test with significance level ( $\alpha - 0,05$ ). Based on the results of the study found 97,5 % of students who experienced normal menstrual periods and 97,5% of student did not experience anemia.

Statistical test results obtained  $p$  value  $> \alpha$  that is  $0,875 > 0,05$  and can be concluded if  $H_1$  is rejected and  $H_0$  is accepted, which means there is no long association between menstruation and anemia in young women. It is recommended that students eat nutritious foods, and encourage students to exercise that are not too heavy so as to maintain menstrual periods well, and can prevent anemia in adolescents.

**Keywords :** Pattern of Menacing. Anemia. Teenagers.

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah suatu pengeluaran darah yang terjadi akibat adanya perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadilah peluruhan dinding rahim jika tidak terjadi kehamilan (Verawati 2012). Anemia adalah penyebab kedua di dunia dari kecacatan dan salah satu masalah kesehatan paling serius (WHO, 2014). Anemia itu sendiri adalah dimana kadar hemoglobin remaja itu menurun terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi, sedangkan menstruasi yang berlebihan biasanya berlangsung lebih dari 7 hari dengan perdarahan lebih banyak, yang dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat besi. Jika zat besi dan sel darah merah dalam tubuh berkurang ketika menstruasi organ dan jaringan kita tidak dapat asupan oksigen yang cukup, dan itu di tandai dengan terjadinya pusing, letih, wajah pucat, dan mata berkunang-kunang, sehingga itu dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar dan aktivitas remaja setiap harinya (Nuraini 2014). Remaja putri ini sangat membutuhkan banyak zat besi dalam tubuhnya, di bandingkan dengan laki-laki, di karenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya (Adriani, 2012). Di kabupaten Kediri memiliki prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sekitar 25% dan pada wanita usia subur sekitar 17% keadaan ini di karenakan kurangnya zat besi (Dinkes Kabupaten Kediri 2018). Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMK PGRI 3 Kediri pada 17 siswa (100%) terdapat 12 siswa (70,50%) mengalami anemia, dan 5 siswa (29,50%) tidak mengalami anemia.

Faktor utama yang menyebabkan terjadinya anemia adalah kurangnya asupan zat besi dalam tubuh, sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin, sehingga remaja putri membutuhkan banyak zat besi dibandingkan laki-laki. Kehilangan darah dalam periode yang lama menstruasi meningkatkan insiden kejadian anemia pada remaja itu sendiri. (Briawan, 2014).

Dampak dari anemia sendiri mungkin tidak dapat langsung terlihat, tetapi dapat berlangsung lama dan dapat mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak untuk dirinya yaitu seperti terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, lebih rentan terhadap keracunan, dan terganggunya fungsi kognitif. Dan juga selain dampak jangka panjang ada pula dampak anemia pada remaja putri, yaitu seperti lesu, letih, lemah, lelah dan lalai yang dapat terjadi pada remaja (Arinda 2016). Untuk mengatasi anemia sendiri salah satu solusinya adalah, dengan memberikan tablet tambah darah pada remaja putri. Pemberian tablet tambah darah ini di harapkan remaja dapat mencegah terjadinya anemia. Selain memberikan tablet tambah darah pada remaja putri kita juga dapat memberitahukan pada remaja putri untuk memastikan asupan memastikan remaja putri memiliki pola hidup sehat dan bersih seperti tidak memelihara kuku yang panjang dan memakai alas kaki itu untuk mencegah masuknya cacing tambang dalam tubuh agar cacing tidak menyerap darah dalam

saluran pencernaan kita, dikarenakan itu semua dapat menyebabkan anemia berlebihan pada remaja putri.

Sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari remaja dan menurunkan konsentrasi belajar remaja (Sumarmi 2016).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja SMK 3 Kediri tahun 2019

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *crosssectional*, cara pengumpulan data melalui wawancara dan pemeriksaan Hb secara langsung, sumber data merupakan data Primer. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMK PGRI 3 sejumlah 46 responden, sedangkan Sampel adalah sebagian siswa kelas X di SMK PGRI 3 Kediri sejumlah 41 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Cluster Random Sampling. Uji Analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi Lama Menstruasi Siswi kelas X SMK PGRI 3 Kediri

No	Lama Menstruasi	F	%
1	Normal	39	97,5
2	Tidak Normal	1	2,5
Total		40	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 1 frekuensi lama menstruasi remaja putri hampir seluruhnya memiliki lama menstruasi yang Normal yaitu 39 responden (97,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Anemia Remaja Putri Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2019

No	Kejadian Anemia	F	%
1	Tidak Anemia	39	97,5
2	Ringan Sekali	0	0
3	Ringan	0	0
4	Sedang	1	2,5
5	Berat	0	0
Total		40	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 2 frekuensi kejadian anemia pada remaja putri hampir

seluruhnya tidak mengalami anemia 39 responden (97,5%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Kediri

Lama Menstruasi	Kejadian Anemia								Total		
	Tidak Anemia		Ringan Sekali		Ringan		Sedang			Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%		N	%
Normal	38	100	0	0	0	0	1	0			39
Tidak Normal	1	0	0	0	0	0	0	100			1
Total		39				1				40	
P value :		0,875				r :		-0,26			

Berdasarkan Tabel 3 pada analisa data di atas hasil uji statistic dengan menggunakan uji *sperman rank* di dapatkan p-value 0,875 dimana nilai  $\rho > \alpha 0,05$ , bahwa  $H_0$  di terima dan  $H_1$  ditolak artinya tidak ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia. Dan di dapatkan hasil korelasi -0,26, yang artinya arah hubungannya adalah Negatif .

Hasil penelitian hubungan lama menstruasi dengan status anemia menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja.

Lamanya waktu dan perdarahan yang terjadi saat menstruasi memang bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normalnya, perdarahan yang terjadi saat menstruasi adalah 3-7 hari. Pada wanita yang mengalami menstruasi lama, waktu menstruasi bisa melebihi 7 hari. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara lama menstruasi dengan status anemia diketahui bahwa dari 49 orang dengan kategori lama haid normal diperoleh sebanyak 32 orang (55,17%) mengalami kejadian anemia. Pada dasarnya lama menstruasi yang tidak normal atau lebih dari normal akan mengakibatkan pengeluaran darah yang lebih sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat besi. (Suchi, 2018)

## KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja, dilihat dari p-value 0,875 dimana nilai  $p > \alpha 0,05$ . Yang artinya  $H_0$  di terima dan  $H_1$  ditolak artinya tidak ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK PGRI 3 Kediri yang bersedia dijadikan tempat penelitian, dosen pembimbing Ibu Siti Aminah dan Ibu Galuh Pradian yang dengan sabar membimbing saya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani., 2012 *Peranana Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Angad., 2013 *terjadinya proses menstruasi* Jakarta:
- Arinda Veratamala., *Dampak Jangka Panjang dan Jangka Pendek Anemia pada Remaja Putri*. Hello Sehat Medical Review Team.,2018.
- Arumsari., 2011 *Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Alfabet
- Briawan., 2014.*Anemia Defisiensi Besi* . Jakarta : EG
- Cahyaningsih.,2011 *Terjadinya perubahan dari masa kanak-kanak ke masa remaja*. Jurnal Ilmu Keesehatan vol. 3 NO. 1.
- Depkes., 2012 *Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dinkes Kabupaten Kediri., 2018 *Prevelensi Anemia di Kabupaten Kediri di siswa kelas 7 SMPN Ngasem*. Kediri.
- Dyah Ika Mentari. (2014). *Hubungan Lama Menstruasi Dengan Anemia Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan DIII Di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto Tahun 2013*. Skripsi. Retrieved from <https://repository.shb.ac.id>
- Fauziah, D., 2011 *Hubungan Antara Pola Menstruasi dan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Informatika Ciamis. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi Tasikmalaya*. Diunduh tanggal 30 Desember 2013 <<[journal.unsil.ac.id/download.php?id=64321](http://journal.unsil.ac.id/download.php?id=64321)>>
- Henderson 2013 *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Kemenkes RI. 2010. *Ketentuan Umum penggunaan standar Antropometri WHO, 2005*. Jakarta : Kemenkes RI
- Prastika, DA. 2011 *Hubungan Lama Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja, Siswi SMAN 1 Wonosari*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Di unduh tanggal 23 Februari 2014.
- Prastika., DA. 2011 *Penyebab Anemia pada Remaja Putri*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Riskesdas., 2013 *Prevelensi anemia di Indonesia*. Profil kesehatan Indonesia 2014. Jakarta: Kemenkes 2014

Siahaan, N.P. 2012. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kota Depok Tahun 2011. Skripsi. FKMUI*

Suchi Avnalurini (2018). *Hubungan antara Status Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia . Window of Health Vol 1 No 1.*

