

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Syaflindawati

Program Studi S1 Kebidanan STIKes Citra Delima Bangka Belitung

email: syaflindawati.amin@gmail.com

Abstract

Data of Household Health Survey (SKRT) in 2017 showed that the prevalence of nutritional anemia in toddlers was 40.5%, pregnant women 50.5%, postpartum women 45.1%, young women aged 10-18 years 57.1% and aged 19 -45 years 39.5%. All of these age groups, women have the highest risk of suffering from anemia, especially young women. West Sumatera is one of the provinces that has a Hb value below the national average, where the national average Hb level for children <14 years is 12.67 g/dl. Type of research is analytic with cross sectional design. The population is all students of class XI SMA Kartika as many as 123 students with the sampling technique using simple random sampling technique totaling 68 people. Based on statistical tests, it is showed that 29.4% of female adolescents have anemia, 2.9% of female adolescents have low knowledge, 30.9% of female adolescents have abnormal menstrual periods, there is no relationship between knowledge and the incidence of anemia in female adolescents and there is a relationship between duration of menstruation with the incidence of anemia in young women. It can be concluded that there is no relationship between knowledge and the incidence of anemia and there is a relationship between the duration of menstruation and the incidence of anemia, so it is hoped that the school can work together with local health workers in providing health education on anemia to young women.

Keywords: Knowledge, Menstrual Period, Anemia

Abstrak

Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2017 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun 57,1% dan usia 19-45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai risiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri. Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang mempunyai nilai Hb dibawah nilai rata-rata nasional, dimana nilai rata-rata nasional kadar Hb anak-anak <14 tahun adalah 12,67g/dl. Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah semua siswi kelas XI SMA Kartika sebanyak 123 siswi dengan teknik pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* berjumlah 68 orang. Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa 29,4% remaja putri mengalami anemia, 2,9% remaja putri berpengetahuan rendah, 30,9% remaja putri memiliki lama menstruasi tidak normal, tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri dan terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia dan ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia, maka diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan setempat dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Pengetahuan, Lama Menstruasi, Kejadian anemia

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO Regional Office SEARO, salah satu masalah gizi remaja putri di Asia tenggara adalah anemia, yang disebabkan oleh defisiensi zat besi yaitu didapatkan sekitar 25-40% remaja putri menderita anemia tingkat ringan sampai berat. Masa depan suatu bangsa ditentukan oleh kuantitas dan kualitas dari generasi muda. Dilihat dari segi kuantitas, jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia adalah sebesar 22,2 % dari total penduduk Indonesia, terdiri dari 50,9% laki – laki dan 49,1% perempuan (Sulaiman, 2019).

Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2014 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun 57,1% dan usia 19-45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai risiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri (Arisman, 2014).

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang mempunyai nilai rata-rata Hb dibawah nilai rata-rata nasional, dimana nilai rata-rata nasional kadar Hb anak-anak <14 tahun adalah 12,67g/dl. Data Riskesdas tahun 2017 menyebutkan, prevalensi anemia di Sumatera Barat 29,2%, Jawa Barat 40,4% dan DKI Jakarta 21,1%. Standar WHO menyebutkan bahwa prevalensi anemia yang melebihi 15% masuk dalam kategori permasalahan kesehatan nasional. (Kemenkes RI, 2017)

Hemoglobin adalah suatu zat di dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut zat asam dari paru-paru ke seluruh tubuh, disamping memberikan warna merah pada sel darah merah. Hemoglobin terdiri dari 4 molekul zat besi (heme), 2 molekul rantai globin alpha dan 2 molekul rantai globin beta. Rantai globin alpha dan beta adalah protein yang produksinya di sandi oleh gen globin alpha beta. (Maretdiyani, 2021)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar Hb rendah pada remaja, yaitu kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi, kurangnya zat besi dalam makanan yang dikonsumsi, penyakit yang kronis misalnya TBC dan hepatitis. Pola hidup remaja putri berubah dari yang

semula serba teratur menjadi kurang teratur, misalnya sering terlambat makan atau kurang tidur, ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan aktifitas yang dilakukan (Kusnadi, 2021).

Menstruasi merupakan siklus yang kompleks karena melibatkan berbagai unsur dalam tubuh perempuan, diantaranya panca indera, korteks serebri, hipotalamus, aksis hipofisis ovarium, dan organ tujuan uterus, endometrium, serta organ seks sekunder. Menstruasi sesungguhnya disertai dengan ovulasi sebagian besar dicapai pada umur 17-18 tahun. Dalam keadaan normal darah sekitar 40 cc, karena dibatasi oleh vasokonstriksi arteri sipiralis dan mulai proses epiteliasasi. (Manuaba, 2010).

Menstruasi yang lebih banyak dan lebih lama dapat menimbulkan anemia. Kalau tidak teratur saja tetapi jumlah perdarahan tidak banyak, biasanya tidak menyebabkan anemia. Menstruasi yang tidak teratur sering dialami remaja putri, terutama tahun-tahun pertama mendapatkan haid. (Proverawati, 2017)

Wawancara terhadap 10 remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang menghasilkan 4 orang yang mengetahui akibat anemia dan faktor yang mempengaruhi dan 6 orang lain menyatakan tidak tahu tentang akibat anemia dan faktor yang mempengaruhi anemia. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan tentang anemia dan lama menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

2. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

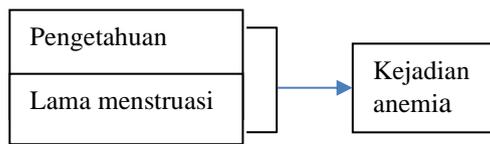
Desain penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu variabel independen dan dependen dikumpulkan pada waktu bersamaan.

b. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kartika 1-5 Padang pada bulan September 2021

c. Kerangka Konsep

Variabel independen, variabel dependen



Gambar 1. Kerangka Konsep

d. Definisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

N	Variabel	Defenisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Pengeta- huan	Segala sesuatu yang diketahui remaja puteri tentang anemia, meliputi: 1) Pengertian 2) Tanda dan gejala 3) Akibat 4) Penyebab pada remaja 5) Tingkat anemia 6) Metode penentu anemia 7) Faktor-faktor yg mempengaruhi anemia 8) Pencegahan Penanganan	Angket	Que- sioner	Tinggi: >75- 100% Sedang : 60- 75% Ren- dah: < 60%	Ordi nal
2	Lama mens- truasi	Lama haid biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada sampai yang sampai 7-8 hari	Lem- baran ceklis	Kue- sioner	Norma l: 3-7 hari Tidak normal : ≥8 hari	Nomi nal
3	Kejadi- an anemia	Kadar Hb dalam darah siswi	Peme- riksa- an Hb	Hb sahli	Tidak Ane- mia ≥ 12 g/dl Ane- mia < 12 g/dl (Arisma n,2004)	Ordi nal

e. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah semua-siswi kelas XI SMA Kartika sebanyak 123 siswi. Sedangkan sampel penelitian adalah sebagian dari objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili dari seluruh populasi yaitu sebanyak 68 orang, diambil dengan menggunakan *random sampling/probability*, sampel diambil secara proposional dari masing-masing kelas menggunakan sistem lot (random). Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Siswi kelas XI
- 3) Berada di tempat saat penelitian

f. Teknik Analisa Data

Uji statistik penelitian ini mempergunakan *chi-square*, untuk memperjelas hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dengan batas kemaknaan $p=0,05$, derajat kepercayaan 95% dengan nilai α 0,05. Hasil analisa dinyatakan ada hubungan bermakna dengan kriteria

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Kejadian Anemia

Tabel 2. Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	f	(%)
Anemia	20	29,4
Tidak Anemia	48	70,6
Total	68	100

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian kecil (29,4%) remaja putri kelas XI mengalami anemia. Hasil serupa didapatkan juga oleh Farida (2017) yang melakukan penelitian tentang Determinan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus, dimana didapatkan 36,8% remaja putri mengalami anemia.

Seseorang masuk dalam kategori penderita anemia apabila kadar Hb dalam darah kurang dari 12 gr% dan anemia lebih sering terjadi pada wanita daripada pria. Hal ini disebabkan karena pada wanita terjadi menstruasi. Wanita memerlukan zat besi lebih karena terjadi menstruasi dengan perdarahan sebanyak 50-69 cc setiap bulannya dan kehilangan zat besi sekitar 15-20 mg (Manuaba, 2010).

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa remaja putri menunjukkan tanda-tanda anemia, seperti mudah lemah, letih, lesu dan lelah. Hal tersebut berdampak terhadap menurunnya aktifitas remaja yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan kebugaran remaja sehingga akan berdampak terhadap kemampuan berkonsentrasi dalam belajar yang menyebabkan hasil belajar menurun.

Pengetahuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	f	(%)
Rendah	2	2,9
Sedang	2	2,9
Tinggi	64	94,2
Total	68	100

Pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa 2,9% dari jumlah seluruh siswa remaja putri kelas XI berpengetahuan rendah terhadap kejadian anemia. Pengetahuan adalah hasil "tahu" dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, 2010).

Hasil pengukuran terhadap kuesioner memperlihatkan bahwa, setengah dari jumlah remaja putri tidak mengetahui tentang tingkatan anemia (51%) dan tentang batas Hb normal untuk remaja putri (54%). Menurut asumsi peneliti pengetahuan atau *kognitif* merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang

(*overt behavior*), karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Lama Menstruasi

Tabel 4. Disribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi	f	(%)
Tidak Normal	21	30,9
Normal	47	69,1
Total	68	100

Menstruasi merupakan siklus yang kompleks karena melibatkan berbagai unsur dalam tubuh perempuan, diantaranya panca indera, korteks serebri, hipotalamus, aksis hipofisis-ovarium dan organ - organ uterus, endometrium, serta organ seks sekunder (Manuaba, 2010). Pada Tabel 4 dapat dilihat bahwa 30,9% remaja putri kelas XI memiliki lama menstruasi yang tidak normal.

Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian dan ada sampai yang sampai 7 hari. Pada setiap wanita biasanya lama menstruasi itu tetap (Prawiroharjo, 2014). Hasil analisa dari kuesioner memperlihatkan bahwa remaja putri yang memiliki lama menstruasi tidak normal disebabkan oleh kekurangan gizi. Pola makan yang tidak beraturan seperti mempunyai kebiasaan makan dengan jumlah yang tidak seimbang dibanding kebutuhannya karna takut kegemukan. Selain itu juga disebabkan oleh siklus menstruasi yang lebih dari 28 hari dengan lama yang lebih dari 7 hari. Siklus yang lebih dari 28 hari dan lama yang lebih dari 7 hari akan berdampak pada pola menstruasi yang tidak normal. (Tombakan, Pangemanan, & Engka, 2017)

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan terhadap Kejadian Anemia

Penge- tahuan	Kejadian Anemia				Total	
	Anemia		Tidak Anemia			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Rendah	1	50,0	1	50,0	2	100
Sedang	1	50,0	1	50,0	2	100
Tinggi	18	28,1	46	71,9	64	100
Jumlah	20	29,4	48	70,6	68	100

Pada Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 2 orang responden yang berpengetahuan rendah terdapat 50,0% remaja putri mengalami anemia dan 50,0% remaja putri yang tidak mengalami anemia. Setelah dilakukan pengujian secara statistik didapatkan bahwa $p\ value = 0,648$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Farida (2013) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia. (Farida, Widajanti, & Pradigdo, 2013)

Pengetahuan atau *kognitif* merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, 2013).

Berdasarkan analisa peneliti, tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia karena remaja putri yang berpengetahuan tinggi masih ada yang mengalami anemia, hal ini karena kebiasaan makan remaja putri, dimana remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga konsumsi makanan yang di makan tidak sesuai dengan kebutuhan di usia remaja.

Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Tabel 6. Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia

Lama Menstrua- si	Kejadian Anemia				Total	
	Anemia		Tidak Anemia			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Tidak Normal	19	90,5	2	9,5	21	100
Normal	1	2,1	46	97,9	47	100
Jumlah	20	29,4	48	70,6	68	100

Pada Tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 21 orang responden yang memiliki lama menstruasi tidak normal terdapat 90,5% remaja putri mengalami anemia dan 9,5% remaja putri tidak mengalami anemia. Setelah di uji secara statistik didapatkan bahwa $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Menstruasi menyebabkan kehilangan darah secara alamiah setiap bulan sehingga dapat menimbulkan anemia. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi (Arisman, 2014). Jumlah darah yang keluar selama menstruasi dipengaruhi oleh usia pertama kali menstruasi, siklus bulanan serta lama hari menstruasi (Proverawati, 2017).

Hasil analisa menunjukkan bahwa, terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri karena banyak diantara remaja putri yang mengalami menstruasi tidak normal. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Menurut Arisman (2014), salah satu penyebab anemia gizi adalah kehilangan darah secara kronis. Pada wanita dapat terjadi kehilangan darah secara alamiah setiap bulanan jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka dapat menyebabkan terjadi anemia defisiensi besi. (Arisman, 2014).

4. SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan lama menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2021, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. 29,4% remaja putri kelas XI mengalami anemia
2. 2,9% remaja putri kelas XI berpengetahuan rendah terhadap kejadian anemia
3. 30,9% remaja putri kelas XI memiliki lama menstruasi yang tidak normal.
4. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
5. Ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Proverawati, A. (2017). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H., & Engka, J. N. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa kepaniteraan klinik madya (co-assistent) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Biomedik*.

REFERENSI

- Arisman. (2014). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Farida, I., Widajanti, L., & Pradigdo, S. F. (2013). Determinan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus tahun 2006. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Kusnadi, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *J Med Utama*.
- Manuaba, I. B. (2010). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Maretdiyani, A. (2021). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Pasien Persalinan Normal dan Setelah Mendapat Perawatan Pengobatan di RSUD Banyumas*. Universitas Muhammadiyah.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Malang: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawiroharjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.