

HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 2 PADANG

Khairatunnisa Humaira¹⁾, Meta Rikandi^{*2)}

¹Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat email:
khairatunnisa101304@gmail.com

²Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat
email: meta.rikandi@gmail.com

*Penulis Korespondensi: meta.rikandi@gmail.com

Abstract

Anemia has been identified as a prevalent health concern among adolescent girls. Menstrual patterns are among the factors influencing anemia. A study of health data from Padang City in 2023 reveals that the Andalas Community Health Center recorded the highest anemia prevalence at 41.7%, and SMKN 2 Padang City was among the schools with the highest number of anemia cases at 30.8%. The objective of this study was to ascertain the correlation between menstrual patterns and the prevalence of anemia among adolescent girls at SMKN 2 Padang. This observational analytical study employed a cross-sectional design and was conducted on June 4, 2025. The sample population comprised 86 female students enrolled in the 10th and 11th grades at SMKN 2, who were selected through a proportional stratified random sampling technique. The instruments utilized in this study encompassed a questionnaire and the Easy Touch digital device. The analysis of the data was executed through the implementation of univariate and bivariate methodologies, alongside the utilization of the Chi-Square test. The results of the study demonstrated that menstrual patterns were elevated in subjects exhibiting abnormal menstrual patterns (43.0%) and with the prevalence of anemia (66.3%). This finding suggests a significant correlation between menstrual patterns and the prevalence of anemia ($p = 0.005$). To address this issue, it is imperative to implement preventive measures, and reproductive health education, in conjunction with menstrual cycle monitoring, to mitigate the prevalence of anemia.

Keywords: Anemia, Menstrual Patterns, Adolescent Girls

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi anemia adalah pola menstruasi. Berdasarkan data kesehatan Kota Padang tahun 2023, Puskesmas Andalas mencatat prevalensi anemia tertinggi sebesar 41,7%, dan SMKN 2 Kota Padang menjadi salah satu sekolah dengan jumlah kasus anemia tertinggi sebesar 30,8%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada tanggal 4 juni 2025. Sampel penelitian ini adalah siswi kelas 10 dan 11 SMKN 2 yang berjumlah 86 responden yang diambil dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan alat digital Easy Touch. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian diperoleh bahwa pola menstruasi lebih tinggi pada pola mesntruasi tidak normal (43,0%) dengan kejadian anemia (66,3%). Menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia ($p= 0,005$). Diperlukan upaya preventif melalui edukasi kesehatan reproduksi serta pemantauan siklus menstruasi untuk menurunkan angka kejadian anemia.

Kata kunci: Anemia, Pola Menstruasi, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah salah satu masalah gizi utama yang banyak dialami oleh negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2021). Berdasarkan laporan WHO (2021), prevalensi anemia global pada wanita usia 15-49 tahun mencapai 29,9%. Di Indonesia, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia sebesar 27,2% pada perempuan, dan meningkat menjadi 32,0% pada kelompok remaja usia 15-24 tahun. Kondisi ini sangat memprihatinkan karena remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia, terutama akibat perubahan hormonal dan kebiasaan makan yang tidak seimbang (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Dinas kesehatan Kota Padang tahun 2023, Puskesmas Andalas mencatat prevalensi anemia tertinggi sebesar 41,7% kasus, selanjutnya Puskesmas Bungus dengan 27,4% kasus dan Puskesmas Belimbing dengan 12,7% kasus. SMK Negeri 2 Kota Padang menjadi salah satu sekolah dengan jumlah kasus anemia tertinggi. Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan oleh Puskesmas Andalas di SMK Negeri 2 Padang kepada remaja putri dengan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) didapatkan 17,6% anemia ringan, 12,6 anemia sedang, dan 0,3% anemia berat. Total anemia di SMK Negeri 2 Padang sekitar 30,8% kasus (Dinkes Kota Padang, 2023).

Berdasarkan survei awal peneliti pada tanggal 10 November 2024 terhadap 10 siswi SMK Negeri 2 Kota Padang, diketahui bahwa 6 siswi mengalami pola menstruasi yang tidak teratur, seperti ada yang lebih dari 21 hari, dengan rentang lebih dari 7 hari, mengalami nyeri haid, atau gangguan menstruasi lainnya.

Hal ini menunjukkan bahwa anemia dapat memberikan dampak negatif pada pelajar karena membuat tubuh menjadi lelah, letih, lesu, lemah, kurang semangat belajar, rentan terhadap penyakit, menurunkan prestasi belajar dan menyebabkan pertumbuhan terhambat (Unicef, 2021).

Bimbingan Konseling (BK) juga mengungkapkan bahwa banyak siswi yang tampak pucat, lemas, bahkan sering pingsang saat upacara atau kegiatan pembelajaran berlangsung, dari beberapa yang diketahui ada yang sedang menstruasi, tidak sarapan, atau

memiliki penyakit tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa anemia dapat memberikan dampak negatif pada pelajar karena membuat tubuh menjadi lelah, letih, lesu, lemah, kurang semangat belajar, rentan terhadap penyakit, menurunkan prestasi belajar dan menyebabkan pertumbuhan terhambat. (Unicef, 2021)

Berdasarkan uraian diatas penting dilakukan penelitian mengenai Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK N 2 Padang tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah metode penelitian observasional analitik. Pada penelitian bermaksud untuk mengetahui Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK N 2 Padang tahun 2025.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 Juni 2025. Pengambilan data di lapangan dilakukan tanggal 10 Desember 2024 di SMK N 2 Padang. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah remaja putri kelas 10 dan 11 yang bersedia menjadi responden berjumlah 86 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia di SMK N 2 Padang Tahun 2025

Kejadian Anemia	<i>f</i>	%
Anemia	57	66,3
Tidak Anemia	29	33,7
Total	86	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 86 responden, di dapatkan Sebagian besar (66,3%) siswi mengalami anemia di SMKN 2 Padang Tahun 2025.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi di SMK N 2 Padang Tahun 2025

Pola Menstruasi	<i>f</i>	%
Tidak Normal	37	43,0
Kurang Normal	28	32,6
Normal	21	24,4
Total	86	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 86 responden, di dapatkan sebagian kecil siswi (43,0%) memiliki pola menstruasi yang tidak normal di SMKN 2 Padang.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia di SMK N 2 Padang Tahun 2025

Pola Menstruasi	Kejadian anemia				Jumlah	<i>p-value</i>	
	Anemia		Tidak anemia				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>		%
Tidak normal	31	83.8	6	16.8	37	100	0.005
Kurang normal	17	60.7	11	39.3	28	100	
Normal	9	42.9	12	57.1	21	100	
total	57	66.3	29	33.7	86	100	

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dilihat dari 86 responden yang diteliti diperoleh hasil bahwa kejadian anemia lebih tinggi pada siswi dengan pola menstruasi tidak normal (83,8%) dibandingkan dengan siswi dengan pola menstruasi kurang normal (60,7%) dan normal (42,9%). Berdasarkan hasil uji chi square didapatkan p-value = 0,005 (p-value < α 0,05), artinya terdapat hubungan yang bermakna antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 2 Padang tahun 2025.

PEMBAHASAN

Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian tentang kejadian anemia di SMKN 2 Padang tahun 2025 dapat dijelaskan bahwa dari 86 responden, hampir sebagian besar remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 57 orang (66,3%). Artinya setelah dilakukan penelitian kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Padang masih cukup tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati et al., 2025) di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Putri Rakha Amuntai mengungkapkan bahwa dari 70 remaja putri didapatkan 37 remaja putri (52,8%) yang mengalami anemia dan 33 remaja putri (47,1%) yang tidak mengalami anemia.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian (Muchtar, F., 2025) di SMA Negeri 6 Kota Kendari, karena pada distribusi frekuensi dari 123 responden menunjukkan bahwa dengan

hasil pengukuran Hb sebanyak 78 remaja putri (63,4%) tidak mengalami anemia.

Anemia pada remaja putri merupakan masalah Kesehatan global yang signifikan, terutama di negara berkembang. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai komplikasi Kesehatan, termasuk penurunan kemampuan belajar, produktivitas yang berkurang, serta risiko kehamilan dan persalinan yang lebih tinggi dimasa depan.

Menurut Analisis peneliti didapatkan hasil angka Kejadian Anemia pada remaja putri relatife masih tinggi karena remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah tetapi tidak dilaksanakan sesuai anjuran dari petugas puskesmas, selain itu remaja putri masih banyak yang kurang mengkonsumsi makanan tinggi zat besi seperti kacang- kacangan, sayuran, buah-buahan, daging, dan lain-lain.

Pola Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang pola menstruasi di SMKN 2 Padang tahun 2025 dapat dijelaskan bahwa dari 86 reponden, Sebagian besar remaja putri memiliki pola menstruasi yang tidak normal (43,0%), dan sebagiannya lagi memiliki pola menstruasi kurang normal (32,6%) dan pola menstruasi normal (24,4%). Setelah dilakukan penelitian masih banyak ditemukan remaja putri yang memiliki pola menstruasi yang tidak normal di SMKN 2 Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sunirah et al., 2024) di MA Perguruan Islam Nurul Kasysyaf mengungkapkan bahwa dari 127 responden, remaja putri yang memiliki pola menstruasi yang tidak normal berjumlah 66 responden (52,0%).

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian (Alfianingsih et al., 2024) karena pada distribusi frekuensi dari 86 responden menunjukkan bahwa terdapat 50 remaja putri (58,1%) yang mengalami pola menstruasi yang normal, dan yang tidak teratur terdapat 36 remaja putri (41,9%).

Teori (Hasiolan, 2020) mengatakan bahwa pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang mencakup siklus menstruasi, lama menstruasi, volume darah, dan dismenorea. Beberapa factor yang dapat mempengaruhi menstruasi remaja putri adalah kelelahan akibat aktivitas yang padat, dan stress

yang tinggi, stress dapat mempengaruhi hormon dan dapat menyebabkan masalah menstruasi pada wanita. Fakta bahwa orang yang memiliki waktu menstruasi yang tidak normal akan mengalami kehilangan darah yang lebih besar selama menstruasi dibandingkan dengan orang yang memiliki waktu menstruasi yang normal.

Asumsi peneliti bahwa pola menstruasi remaja putri yang tidak normal dikarenakan tidak teraturnya siklus menstruasi remaja putri, seperti ada yang lebih dari 35 hari, atau ada yang kurang dari 21 hari, karena semakin lama menstruasi semakin banyak juga darah yang akan dikeluarkan, Ketidakteraturan menstruasi, terutama disertai dengan pendarahan berlebih (menorrhagia), dapat menyebabkan kehilangan darah yang cukup banyak, yang dapat berdampak pada penurunan kadar hemoglobin dan akhirnya memicu anemia. Selain itu dari volume darah dan durasi menstruasi yang tidak normal.

Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia di SMKN 2 Padang tahun 2025, didapatkan bahwa kejadian anemia lebih tinggi pada pola menstruasi remaja yang tidak normal (83,8%) dibandingkan dengan yang memiliki pola menstruasi yang normal (42,9%). Pada hasil uji chi-square didapatkan p-value = 0,005 (p-value < 0,05) yang berarti ada hubungan bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Padang tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilianti et al., 2024) di SMPN 1 Banyuwangi Kabupaten Garut di peroleh Hasil uji statistic Chi-square diperoleh nilai p-value = 0,000 yang berarti (p-value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anwar et al., 2021) di SMAN 1 Pasawahan diperoleh Hasil uji statistic Chi-square diperoleh nilai p-value = 0,771 (p > 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat

adanya hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Padang disebabkan karena dilihat dari pola menstruasi remaja putri, merupakan salah satu sebab terjadinya anemia, dapat dilihat bahwa Sebagian besar remaja putri yang memiliki pola menstruasi yang normal, hampir Sebagian remaja putri tidak mengalami anemia, tetapi ada juga remaja putri yang memiliki pola menstruasi yang normal mengalamai anemia, tetapi tidak sebanyak remaja putri yang memiliki pola menstruasi tidak normal yang mengalami anemia.

Berdasarkan analisa peneliti, didapat dari jawaban responden didapat pola menstruasi yang tidak normal mencakup siklus menstruasi < 21 hari atau > 35 hari (polimenorea atau oligomenorea), durasi menstruasi > 7 hari (menorrhagia), dengan jumlah perdarahan yang berlebihan atau nyeri haid yang berat (dismenore). Ketika terjadi menstruasi yang tidak normal, khususnya perdarahan berkepanjangan atau berlebihan, tubuh kehilangan banyak zat besi melalui darah yang keluar.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pemantauan terhadap pola menstruasi remaja putri perlu menjadi bagian dari upaya pencegahan anemia, terutama di lingkungan sekolah. Edukasi Kesehatan reproduksi, pencatatan siklus menstruasi, dan pemberian informasi tentang pentingnya asupan zat besi selama dan sesudah menstruasi menjadi strategi yang perlu dilakukan secara berkesinambungan.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan berdasarkan analisa dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Sebagian besar (66,3%) remaja putri mengalami anemia di SMKN 2 Padang Tahun 2025. Sebagian kecil (43,0%) remaja putri yang memiliki pola menstruasi tidak normal di SMKN 2 Padang Tahun 2025. Sebagian besar (74,4%) remaja putri yang memiliki pola makan cukup baik di SMKN 2 Padang Tahun 2025. Adanya hubungan yang bermakna p-value (0,005) antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025. Adanya hubungan yang bermakna p-value (0,000) antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025.

5. REFERENSI

- Andriani. (2021). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*, 5(1), 23–28.
- Dinkes kota Padang. (2023). Profil Dinas Kesehatan| Data anemia di Kota Padang.
- Aprilianti, Anita, and Retno Sugesti. "Hubungan Pola Menstruasi, Pola Makan Dan Keteraturan Minum Fe Terhadap Anemia Pada Remaja di Smpn 1 Banyuwangi Kabupaten Garut Tahun 2023." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 3, no. 5 (2024): 2290–2304. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.242>.
- Bupu, M. C. T., Dewanti, L., & Wittiarika, I. D. (2024). Hubungan Pengetahuan Anemia dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMA Negeri I Ende. *MAHESA: Pengetahuan*, 5(1).200-371.
- Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu: The Relationship of Menstrual Patterns with Anemia in Adolescent Women in Coastal Areas Bengkulu City. *Jurnal Surya Medika (JSM)*
- Dinkes Sumbar, (2023), Profil Kesehatan Sumatera Barat, Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat
- Kememkes RI, 2023. Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri, Jakarta.
- Kemenkes R.I., (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemenkes R.I., 2018, Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krisna, et al. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Daruttakwien Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*. Vol. 2 No. 2
- Rindasari Munir (2022). Pengetahuan Remaja Putri tentang *anemia*. *Jurnal Penelitian*
- Setianingsih, 2017. Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro Semarang
- Sri Wulandari Rahman, Usman Usman, Fitriani Umar, and Henni Kumaladewi Kengky. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja." *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas* 4, no. 2 (2023)
- Sriwidya Astuti Khati. "Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 6 Tapung Kabupaten Kampar." *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2, no. 1 (2024)
- Sugiyono. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif
- Sunirah, S., Farhan, M., Prima, A., Andas, A. M., Puspitasari, I., Hasiolan, M. I. S., & Wada, F. H. (2024). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Ma Perguruan Islam Nurul Kasysyaf (PINK). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*
- WHO, 2018, World Health Statistics 2017, World Health Organization