

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Factors Associated with the Occurrence of Anemia in Young Women

Riska Andira *, Agustina, Nopa Arlianti

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

Article Info

Article History

Received: 31 Jan 2025

Revised: 08 Feb 2025

Accepted: 12 Feb 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Anemia is still a serious problem for adolescent girls, with the proportion of anemia amounting to 27.2% in Indonesia and 48% in Aceh in 2018. This can interfere with learning abilities, physical growth, and increase the risk of infectious diseases. This study aims to determine the factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls. This research design is in the form of analytical descriptive. The population in this study were all young women who had undergone HB screening at SMA Negeri 8 Banda Aceh City, totaling 102 female students. The sampling technique in this research was carried out using the total population. Data was collected using a questionnaire which was analyzed using the Chi-Square test. The research results show that there is a relationship between knowledge (p value = 0.036), menstrual patterns (p value = 0.010), nutritional status (p value = 0.000), eating patterns (p value = 0.002), sleep patterns (p value = 0.024) and menstrual status (p value = 0.003) with the incidence of anemia in adolescent girls. Based on the research conducted, it can be concluded that all variables have a relationship with anemia in young women at SMA Negeri 8 Banda Aceh City in 2024. It is hoped that young women can regulate good eating patterns and sleep patterns in order to prevent anemia.

Keywords: *Anemia, knowledge, nutritional status, menstrual patterns, sleep patterns.*

Anemia masih menjadi masalah serius bagi remaja putri, dengan proporsi anemia sebesar 27,2% di Indonesia dan 48% di Aceh pada 2018, hal ini bisa mengganggu kemampuan belajar, pertumbuhan fisik, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Desain penelitian ini dalam bentuk *descriptive analitik*. Populasi dalam penelitian ini semua remaja putri yang telah dilakukan skrining pemeriksaan HB di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh sebanyak 102 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *total population*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan (p value = 0.036), pola menstruasi (p value = 0.010), status gizi (p value = 0.000), pola makan (p value = 0.002), pola tidur (p value = 0.024) dan status haid (p value = 0.003) dengan kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa semua variabel memiliki hubungan dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh tahun 2024. Diharapkan kepada remaja putri untuk dapat mengatur pola makan dan pola tidur yang baik agar dapat mencegah terjadinya anemia.

Kata kunci: Anemia, pengetahuan, status gizi, pola menstruasi, pola tidur.

Corresponding Author:

Name : Riska Andira
Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh
Address : Jalan Kampus Unmuha Desa Batoh Kota Banda Aceh
Email : andirariska2@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses pematangan manusia dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik yang terjadi akan memengaruhi status kesehatan dan nutrisinya. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhannya akan menimbulkan masalah gizi, baik berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tidak hanya di negara berkembang tetapi juga di negara maju (Suryani, 2017).

Remaja memiliki risiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi) selain itu, remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Mengistu, 2019).

Penelitian yang dilakukan Regasa dan Haidar di Ethiopia tahun 2019, menunjukkan bahwa faktor penentu utama anemia adalah usia, tempat tinggal dan usia menarche. Penelitian yang dilakukan oleh Siva dan Sobha di Central Kerala tahun 2016, mengungkapkan bahwa prevalensi anemia ditemukan sebesar 21% di antara populasi penelitian. Faktor-faktor utama yang terkait dengan anemia adalah pola menstruasi, kebiasaan mencuci tangan sebelum makanan dan kejadian infeksi. Penelitian Mengistu dan Azage di North West Ethiopia tahun 2019, menyimpulkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan bagi masyarakat menengah kebawah. Pendapatan keluarga, jumlah keluarga, kejadian infeksi, pola menstruasi setiap bulan, dan Body Mass Indeks (BMI) adalah faktor risiko utama anemia pada remaja.

Penelitian Jaelani dan Simanjuntak yang dilakukan tahun 2017, menunjukkan bahwa kejadian anemia sebesar 33,0% dan terdapat hubungan antara lama haid, status gizi, kebiasaan sarapan pagi, asupan zat besi, asupan protein, pola konsumsi inhibitor penyerapan zat besi dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Basith dan Agustina tahun 2017, menunjukkan hasil yang berbeda yaitu faktor risiko yang berhubungan dengan anemia ialah lama menstruasi, panjang Pola menstruasi, tingkat pendidikan orang tua, dan tingkat pendapatan orang tua. Faktor yang tidak berhubungan dengan anemia adalah status gizi.

Kejadian anemia tidak terlepas dari masalah kesehatan lainnya, hal ini menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja di Indonesia masih sangat tinggi, bahkan dampaknya dinilai sebagai masalah yang sangat serius terhadap kesehatan masyarakat. Masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja putri dapat berdampak pada menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun. Masalah anemia pada remaja putri akan memberikan kontribusi negatif pada masa kehamilan kelak. Akibat jangka panjang anemia menyebabkan kelahiran bayi berat lahir rendah (BBLR), kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Oleh karena itu pada usia remaja anemia harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal diatas (Ningsih, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia di dunia sekitar (40-88%). Berdasarkan wilayah regional, prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) dan wanita hamil tertinggi terjadi di Asia Tenggara yaitu sebesar 41,9% pada WUS dan sebesar 48,7% pada wanita hamil. Data tersebut dapat dilihat dari perkiraan prevalensi global menurut WHO tahun 2016, anemia pada remaja putri yaitu sekitar 29,4% (WHO, 2016). Pendataan prevalensi anemia yang dilakukan WHO sejak tahun 1995 hingga tahun 2011 menyebutkan bahwa Asia Tenggara, Timur Tengah, dan Afrika merupakan wilayah yang memiliki rata-rata hemoglobin terendah dan prevalensi anemia tertinggi di dunia (Sasidharannair, 2019).

WHO menargetkan penurunan prevalensi anemia pada remaja putri dan WUS sebesar 50% pada tahun 2025. Kelompok yang paling berisiko tinggi menderita anemia adalah WUS, ibu hamil, remaja, dan anak usia sekolah. Anemia sudah dikenal sebagai masalah gizi masyarakat selama bertahun-tahun, kemajuan di dalam penurunan angka kejadian anemia masih dinilai sangat rendah (Lestari, 2017). Penelitian yang dilakukan Sasidharannair, et al di Tamil Nadu (2019), India tahun 2019 menunjukkan anemia masih menjadi permasalahan yang dialami negara maju maupun negara berkembang, kelompok remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dan rentan terhadap penyakit.

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan di masyarakat bila prevalensinya lebih dari 15%. Di Indonesia, diketahui bahwa prevalensi anemia sebesar 23,7%, sehingga dapat dikategorikan masalah kesehatan pada tingkat sedang. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, dilaporkan bahwa angka kejadian anemia secara nasional adalah sebesar 23,7%, sebesar 20,3% terjadi pada laki-laki dan 27,2% terjadi pada perempuan. Berdasarkan pada kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,8% dan pada usia 15-24 tahun mencapai 32,0%. Hasil data terbaru Riskesdas tahun 2018, menunjukkan adanya kenaikan kasus anemia pada remaja putri. Pada tahun 2013 sekitar 23,9% remaja putri mengalami anemia, angka ini naik menjadi 27,2% pada tahun 2018. Proporsi anemia terjadi paling besar di kelompok umur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas Aceh tahun 2018, sebanyak 48% remaja putri usia 15 hingga 24 tahun mengalami anemia. Angka ini mencerminkan prevalensi yang cukup tinggi terhadap masalah kesehatan yang seringkali terabaikan ini. Hal serupa juga tercermin dalam data rekapitulasi pelaksanaan screening HB di Puskesmas Lampulo tahun 2023, yang menunjukkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri. SMAN 8 Banda Aceh merupakan salah satu sekolah dengan jumlah remaja putri yang mengalami anemia paling tinggi. Data awal yang diperoleh dari hasil pemeriksaan HB pada 102 remaja putri di sekolah ini, 55 orang di antaranya mengalami anemia dengan kategori ringan dan sedang. Melalui wawancara awal dengan beberapa siswi, ditemukan bahwa faktor utama yang mempengaruhi terjadinya anemia pada mereka adalah rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya gizi dan kesehatan. Beberapa siswi juga mengungkapkan bahwa mereka sedang menjalani diet karena khawatir gemuk, serta merasa malas makan, yang menyebabkan asupan gizi dan zat besi yang dibutuhkan tubuh menjadi sangat terbatas. Selain itu, status haid yang tidak teratur dan pola tidur yang buruk, seperti sering tidur larut malam, turut memperburuk kondisi anemia mereka. Faktor-faktor ini menjadi indikasi penting dalam upaya untuk mengidentifikasi masalah anemia di kalangan remaja putri di SMAN 8 Banda Aceh.

Penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh memiliki urgensi yang tinggi mengingat tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri di Indonesia. Anemia dapat berdampak serius terhadap kesehatan dan perkembangan fisik serta mental remaja, mengganggu konsentrasi belajar, serta menurunkan kualitas hidup. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekurangan asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, dan faktor-faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi akses terhadap gizi yang optimal. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi yang tepat dan gaya hidup yang kurang sehat juga berpotensi memperburuk masalah anemia. Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri di lingkungan sekolah, sehingga dapat dirumuskan langkah-langkah preventif yang lebih efektif dalam upaya menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri di daerah tersebut.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitik untuk menggambarkan dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 8 Banda Aceh. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai prevalensi anemia di kalangan remaja putri serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti tingkat pengetahuan, pola menstruasi, status gizi, pola makan, pola tidur, dan status haid. Sementara itu, analitik digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan kejadian anemia. Populasi yang diteliti adalah seluruh remaja putri yang telah menjalani skrining pemeriksaan kadar hemoglobin (HB) di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh, yang berjumlah 102 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total population, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden, dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara variabel yang diteliti dengan batas kemaknaan ($\alpha = 0,05$) atau *Confident level* (CL) = 95% diolah dengan komputer menggunakan program SPSS 17.

HASIL

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden yang tidak mengalami anemia lebih tinggi pada responden dengan berpengetahuan baik sebesar 58.4% di bandingkan pada responden dengan pengetahuan kurang baik sebesar 35.1%, responden yang mengalami anemia ringan lebih tinggi pada responden dengan berpengetahuan kurang sebesar 48.6% di bandingkan pada responden dengan pengetahuan baik sebesar 24.6%, sedangkan responden yang mengalami anemia sedang lebih tinggi pada responden dengan berpengetahuan baik sebesar 16.9% di bandingkan pada responden dengan pengetahuan kurang sebesar 16.2%. Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square diperoleh nilai p value $0,036 < 0,05$ berarti (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan anemia pada remaja putri.

Responden yang tidak mengalami anemia lebih tinggi pada responden dengan pola menstruasi normal sebesar 62.2% di bandingkan pada responden dengan pola menstruasi tidak normal sebesar 31.7%, responden yang mengalami anemia ringan lebih tinggi pada responden dengan pola menstruasi tidak normal sebesar 46.3% di bandingkan pada responden dengan pola menstruasi normal sebesar 24.5%, sedangkan responden yang mengalami anemia

sedang lebih tinggi pada responden dengan pola menstruasi tidak normal sebesar 21.9% di bandingkan pada responden dengan pola menstruasi normal sebesar 13.1%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,010, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri.

Tabel 1. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Variabel	Anemia Pada Remaja Putri						Total	p-Value	
	Normal		Ringan		Sedang				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Pengetahuan									
Baik	38	58.4	16	24.6	11	16.9	65	100	0.036
Kurang	13	35.1	18	48.6	6	16.2	37	100	
Pola Menstruasi									
Normal	38	62.2	15	24.5	8	13.1	61	100	0.010
Tidak Normal	13	31.7	19	46.3	9	21.9	41	100	
Status Gizi									
Normal	21	33.3	28	44.4	14	22.2	63	100	0.000
Kurang	30	93.7	2	6.25	0	0	32	100	
Lebih	0	0	4	57.1	3	42.8	7	100	
Pola Makan									
Baik	36	59.0	12	19.6	13	21.3	61	100	0.002
Buruk	15	36.5	22	53.6	4	9.7	41	100	
Pola Tidur									
Baik	40	58.8	17	25	11	16.1	68	100	0.024
Buruk	11	32.3	17	50	6	17.6	34	100	
Status Haid									
Tidak Sedang Haid	38	64.4	15	25.4	6	10.1	59	100	0.003
Sedang Haid	13	30.2	19	44.1	11	25.5	43	100	

Responden yang tidak mengalami anemia lebih tinggi pada responden yang status gizinya kurang sebesar 93.7% di bandingkan pada responden yang status gizinya normal sebesar 33.3%, responden yang mengalami anemia ringan lebih tinggi pada responden yang status gizinya lebih sebesar 57.1% di bandingkan pada responden yang status gizinya kurang sebesar 6.25%, sedangkan responden yang mengalami anemia sedang lebih tinggi pada responden yang status gizinya lebih sebesar 42.8% di bandingkan pada responden yang status gizinya normal sebesar 22.2%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri.

Responden yang tidak mengalami anemia lebih tinggi pada responden dengan pola makan baik sebesar 59.0% di bandingkan pada responden dengan pola makan buruk sebesar 36.5%, responden yang mengalami anemia ringan lebih tinggi pada responden dengan pola makan buruk sebesar 53.6% di bandingkan pada responden dengan pola makan baik sebesar 19.6%, sedangkan responden yang mengalami anemia sedang lebih tinggi pada responden dengan pola makan baik sebesar 21.3% di bandingkan pada responden dengan pola makan

buruk sebesar 9.7%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,002, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri.

Responden yang tidak mengalami anemia lebih tinggi pada responden dengan pola tidur baik sebesar 58.8% di bandingkan pada responden dengan pola tidur buruk sebesar 32.3%, responden yang mengalami anemia ringan lebih tinggi pada responden dengan pola tidur buruk sebesar 50% di bandingkan pada responden dengan pola tidur baik sebesar 25%, sedangkan responden yang mengalami anemia sedang lebih tinggi pada responden dengan pola tidur buruk sebesar 17.6% di bandingkan pada responden dengan pola tidur baik sebesar 16.1%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value $0,024 < 0,05$ berarti (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan anemia pada remaja putri.

Responden yang tidak mengalami anemia lebih tinggi pada responden yang tidak sedang haid sebesar 64.4% di bandingkan pada responden yang sedang haid sebesar 30.2%, responden yang mengalami anemia ringan lebih tinggi pada responden yang sedang haid sebesar 44.1% di bandingkan pada responden yang tidak sedang haid sebesar 25.4%, sedangkan responden yang mengalami anemia sedang lebih tinggi pada responden yang sedang haid sebesar 25.5% di bandingkan pada responden yang tidak sedang haid sebesar 10.1%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,003 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status haid dengan anemia pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square diperoleh nilai p value $0,036 < 0,05$ berarti (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh tahun 2024. Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan diketahui bahwa lebih banyak responden yang paham mengenai penyebab serta cara pencegahan anemia secara umum, hal tersebut dapat di buktikan dari hasil persentase bahwa responden dengan pengetahuan baik lebih banyak daripada responden dengan pengetahuan kurang yaitu sebanyak 57.8%. Peneliti berasumsi semakin baik pemahaman responden mengenai anemia maka akan semakin kecil kemungkinan responden tersebut menderita anemia, karena pengetahuan mempengaruhi tingkat perilaku seseorang, jika responden tersebut memahami penyebab anemia maka responden tersebut akan menghindari hal-hal apa saja yang akan mengakibatkan anemia.

Berdasarkan Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Kristy Mellya Putri (2018) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah 1 Kota Jambi Tahun 2018 Bahwa sebagian besar remaja putri dari 23 (59,0%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, dan 25 (64.5% remaja putri terdiagnosa mengalami anemia. Ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia p-value (0.000).

Tingkat pengetahuan mempengaruhi tingkat perilaku seseorang, sehingga dari hasil penelitian dapat dikaitkan tingkat pengetahuan yang rendah. Diperlukan peningkatan pengetahuan remaja putri, diharapkan petugas kesehatan agar memberikan dan meningkatkan penyuluhan agar mengetahui masalah mengurangi masalah angka kejadian anemia pada remaja putri (Basith, 2017).

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dari

objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2011).

Kesadaran konsumsi tablet fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Faktor yang memengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan, rendahnya pengetahuan tentang konsumsi berhubungan erat dengan konsumsi dan kesadaran dalam mencukupi zat gizi individu. Pada remaja putri perlu mempertahankan status gizi yang baik, terbukti pada saat haid terutama pada fase luteal terjadi peningkatan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan, maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan sara ketidaknyamanan selama siklus haid (Irianto,2014).

Hubungan Pola Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh tahun 2024. Berdasarkan hasil temuan di lapangan peneliti mendapati salah satu diantara siswi mengalami masalah dengan pola menstruasi dimana siswi tersebut mengatakan bahwa menstruasinya tidak lancar, siswi tersebut hanya mengalami menstruasi 2 atau 3 kali dalam setahun dengan jumlah darah yang banyak saat menstruasi, siswi tersebut juga memiliki postur badan yang kurus. Menurut argumen peneliti pola menstruasi seseorang juga memiliki dampak terhadap kejadian anemia, karena apabila pola menstruasi yang siklus lama dengan jumlah darah yang banyak akan menyebabkan seseorang menderita anemia.

Menurut hasil penelitian Suhariyati dkk (2020) yang telah di review Pola menstruasi Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang Pada hasil analisis dari 39 Mahasiswi terdapat 24 (61,5%) mengalami pola menstruasi yang tidak normal sedangkan siswanya yaitu 15 mahasiswi (38,5%) mempunyai pola menstruasi yang normal. Faktor yang mempengaruhi pola menstruasi yaitu fungsi hormonal terganggu, Kelaianan sistemik, Cemas, Kelenjar gondok, hormon prolaktin berlebih, Kelainan fisik (alat reproduksi).

Pola menstruasi pada remaja meliputi siklus menstruasi dan lama menstruasi normalnya yaitu berlangsung selama 21-35 hari, lamanya adalah 2-8 hari dan jumlah darah yang dikeluarkan kira-kira 20-80 ml perhari. Pola menstruasi yang tidak normal atau disebut juga gangguan menstruasi yaitu apabila menstruasi yang siklus lama dan jumlah darahnya kurang atau lebih dari yang diuraikan diatas. Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang teratur. Panjang siklus menstruasi dihiung dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Utri, 2020).

Lama keluarnya darah menstruasi juga bervariasi, pada umumnya lamanya 4 sampai 6 hari, tetapi antara 2 sampai 8 hari masih dapat dianggap normal. Pengeluaran darah menstruasi terdiri dari fragmen-fragmen kelupasan endometrium yang bercampur dengan darah yang banyaknya tidak tentu. Biasanya darahnya cair, tetapi apabila kecepatan aliran darahnya terlalu besar, bekuan dengan berbagai ukuran sangat mungkin ditemukan. Ketidak bekuan darah menstruasi yang biasa ini disebabkan oleh sistem fibrinolitik lokal yang aktif di dalam endometrium. Rata-rata banyaknya darah yang hilang pada wanita normal selama satu periode menstruasi telah ditentukan oleh beberapa kelompok peneliti, yaitu 25-60 ml. konsentrasi Hb

normal 14 gr/dl dan kandungan besi Hb 3,4 mg/g, volume darah ini mengandung 12-29 mg besi dan menggambarkan kehilangan darah yang sama dengan 0,4 sampai 1,0 mg besi untuk setiap hari siklus tersebut atau 150 sampai 400 mg/tahun (Utri, 2020).

Hubungan Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh tahun 2024 (p value 0,000). Temuan di lapangan berdasarkan perhitungan status gizi dengan rumus IMT peneliti mendapati bahwa beberapa diantara para siswi memiliki status gizi dalam kategori kurang. Menurut argumen peneliti status gizi seseorang memiliki risiko terhadap kejadian anemia, dikarenakan apabila status gizi seseorang termasuk dalam kategori tidak normal maka dikhawatirkan status zat besi juga tidak baik, sehingga berdampak terhadap kejadian anemia. Status zat besi dalam tubuh dapat menunjang proses pembentukan HB di dalam sel darah merah.

Hasil bertentangan dengan penelitian Hapzah (2012) di Poliwali Mandar yang menyatakan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Semakin tinggi remaja yang memiliki status gizi kurang maka semakin tinggi angka kejadian anemia pada remaja putri. Status gizi pada remaja di Indonesia meliputi kurang zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan kurang gizi mikro (vitamin dan mineral). Apabila status gizi tidak normal maka dikhawatirkan status zat besi juga tidak baik, sehingga dapat menyebabkan anemia.

Pada hakekatnya gizi merupakan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Kecukupan zat gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja, hingga usia lanjut. Kecukupan gizi dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktifitas, berat badan dan tinggi badan. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama dan tercermin dari nilai status gizinya (Hapzah & Yulita, 2012).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari zat gizi dalam bentuk variabel tertentu. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi (Supariasa, 2002). Menurut Riyadi (2003, dalam Nursari, 2010) IMT merupakan indeks berat badan seseorang dalam hubungannya dengan tinggi badan, yang ditentukan dengan membagi berat badan dalamsatuan kilogram dengan kuadrat tinggi dalamsatuan meter kuadrat.

Menurut Thompson (2007, dalam Arumsari, 2008) status gizi mempunyai korelasi positif dengan konsentrasi Hemoglobin, artinya semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah kadar Hbnya. Berdasarkan penelitian Permaesih (2005), ditemukan hubungan yang bermakna antara IMT anemia, yang mana remaja putri dengan IMT tergolong kurus memiliki resiko 1,4 kali menderita anemia dibandingkan 48 remaja putri dengan IMT normal.

Hubungan Pola Makan Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri (p value 0,002). Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan di dapatkan bahwa lebih banyak responden dengan pola makan baik, hal tersebut dapat di buktikan dari hasil persentase bahwa responden dengan pola makan baik lebih banyak daripada responden dengan pola makan kurang baik yaitu sebanyak 63.7%. Menurut argumen peneliti pola makan memiliki risiko terhadap kejadian anemia dikarenakan pola makan yang

buruk mengakibatkan tidak tercukupinya asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh berupa zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang mendukung dalam proses pembentukan HB.

Penelitian Utami tahun 2015 yang menyatakan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia remaja putri. Hal ini dapat juga disebabkan saat pengambilan food recall 24 responden tidak bisa mengingat dengan baik makanan yang telah dimakan atau oleh faktor lain yang tidak dikendalikan oleh peneliti seperti cacangan, penyakit genetik, masalah menstruasi dan kesalahan kalibrasi alat Hb.

Anemia dapat terjadi karena kurang baiknya perilaku kesehatan remaja putri. Perilaku kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status kesehatan manusia. Perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, system pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan (Notoatmodjo, 2017). Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pemeliharaan kesehatan yang meliputi perilaku makan atau perilaku konsumsi dan perilaku diet (Fitriyani, Sipasulta dan Palin, 2023).

Anemia dapat timbul disebabkan oleh perilaku makan yang tidak baik dan berdampak pada kebiasaan makan, sehingga mengakibatkan tidak tercukupinya asupan zat gizi berupa zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Nafisah dan Salafas (2021) menjelaskan bahwa dari penelitian yang sudah dilakukan, anemia terjadi pada seseorang yang kekurangan asupan zat gizi yang diakibatkan oleh adanya gangguan penyerapan zat gizi.

Aspek perilaku makan meliputi *emotional eating*, *uncontrolled eating*, dan *conscious restriction*. *Emotional eating* didasarkan pada respon negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan kemarahan yang akan memicu seseorang untuk makan. Bahkan jika tidak dalam kondisi lapar, stress dapat menyebabkan makan secara emosional dan berlebihan. Stress juga dapat memicu kelenjar adrenal melepaskan hormone epinefrin yang dapat menurunkan nafsu makan. Jenis diet yang dipicu oleh stress cenderung tidak sehat. Contohnya apabila terlalu banyak konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. *Uncontrolled eating* adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol makanan yang dikonsumsinya. Hal ini sering disebabkan seseorang yang mencium bau aroma makanan yang lezat dapat meningkatkan keinginan untuk mencicipinya. *Conscious restriction* adalah pembatasan diet yang seringkali ditujukan untuk menjaga berat badan akibat kurangnya rasa percaya diri pada bentuk tubuhnya hingga melakukan pembatasan dalam makanan. Hal ini dapat menyebabkan tidak terpenuhinya zat gizi makro maupun mikro yang memicu terjadinya anemia.

Pola makan yang buruk merupakan faktor anemia. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal. Energi merupakan sumber pembentuk eritrosit. Hemoglobin merupakan bagian dari eritrosit sehingga apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar Hb menurun (Suryani, 2015).

Hubungan Pola Tidur Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan anemia pada remaja putri. Ada beberapa diantara siswi yang mengalami gangguan dengan pola tidur mereka, para siswi mengatakan sulit tidur diawal waktu pada malam hari, rerata diantara mereka tidur diatas jam 12 malam. Menurut argumen peneliti pola tidur memiliki risiko terhadap kejadian anemia dikarenakan kualitas tidur yang kurang baik berakibat pada penurunan kadar HB dalam tubuh yang berdampak pada kejadian anemia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rani Mawo, dkk, (2019) Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji Chi Square. Hasil penelitian uji analisis data dengan chi square untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin dan didapatkan nilai $p=0,00$. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana.

Penelitian yang dilakukan Irma Kurniawati tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara anemia defisiensi besi dengan insomnia pada remaja putri (Kurniawati, 2017). Kejadian anemia pada remaja putri selain dipengaruhi oleh pola tidur juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti menstruasi, pola makan, riwayat penyakit, aktivitas fisik dan konsumsi pangan.

Menurut P2PTM Kemenkes RI tahun 2018, remaja usia 12-18 tahun memiliki waktu tidur yang sehat 8-9 jam. Selain durasi dan kualitas tidur yang perlu diperhatikan juga adalah kedalaman tidur. Tidur yang dalam terjadi pada fase *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) tahap III dan IV. Pada tahap ini terjadi sekresi hormon untuk merangsang perbaikan dan pembaharuan sel-sel tubuh termasuk sel darah. Fase NREM berlangsung selama 70-100 menit. Dengan demikian walaupun responden mempunyai durasi tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik, tetapi jika kedalaman tidur tidak tercapai kemungkinan dapat menderita anemia (Sekartini, 2011).

Hubungan Status Haid Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara status haid dengan anemia pada remaja putri, beberapa diantara siswi yang sedang mengalami menstruasi pada saat dilakukan penelitian, para siswa mengatakan mereka merasakan lemas dan lesu pada saat mengalami menstruasi, hal tersebut dikarenakan jumlah darah yang banyak pada saat menstruasi. Menurut argumen peneliti status menstruasi seseorang juga memiliki dampak terhadap kejadian anemia, karena apabila saat menstruasi jumlah darah yang dikeluarkan banyak maka akan menyebabkan seseorang berisiko menderita anemia.

Menurut Dya & Adiningsih (2019) ditemukan kejadian Anemia remaja mempengaruhi siklus menstruasi remaja (Dya & Adiningsih, 2019). Sejalan dengan penelitian Khikmawati & Setyowati, (2020) remaja putri mempunyai rata-rata siklus menstruasi yang tidak teratur (Khikmawati & Setyowati, (2020).

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 DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa enam variabel memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Banda Aceh tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat

disimpulkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri berhubungan dengan beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu pengetahuan, siklus menstruasi, status gizi, pola makan, pola tidur dan status.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran yang dapat dilakukan tentang pentingnya peningkatan edukasi mengenai gizi seimbang dan kesehatan menstruasi kepada remaja putri melalui berbagai media dan kegiatan di sekolah maupun komunitas. Remaja putri perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi, vitamin B12, dan asam folat, serta menjaga pola tidur yang sehat untuk mendukung pemulihan tubuh. Selain itu, pihak sekolah dan tenaga kesehatan dapat melakukan pemantauan rutin terhadap status gizi dan kesehatan remaja putri untuk mendeteksi dini masalah kesehatan seperti anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama
- Ani, LS. 2016. *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: EGC
- Arisman. 2014. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Aulia. 2012. *Serangan Penyakit-Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*. Yogyakarta.
- Basith, A., Agustin, R., & Diani, N. 2017. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Keperawatan*. Volume 5 Nomor 1, 1-10.
- Diananda, A. 2018. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal Istiqhna*. 1(1). 116-132.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. Mei 2016. Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 02, 137 - 144.
- Jannah, M. 2016. Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangan Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia* Vol. I, 2-4.
- Jaelani, M. & Simanjuntak, B. Y. 2017. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. VIII, 358-368.
- Kemendes RI. 2014. *Pedoman Pelaksanaan Program Pelayanan Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kemendes RI
- Kemendes RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan badan penelitian dan pengembangan Kesehatan
- Kemendes RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 tahun 2019 Tentang Pelaksanaan Teknis Surveilans Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kumalasari, D dkk. 2018. Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Lampung. *Wellness And Healthy Magazine*. Vol.1, No 2 Agustus 2018
- Lestari, G. I. & Riyanto. Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J. Kesehat. Reproduksi X*, 56-64 (2017).
- Maryanti. 2015. Hubungan Antara Asupan Protein, Zat besi, Vitamin C, Serat, Kebiasaan Minum Teh dan Kopi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Angkatan 2013 STIKes Binawan Jakarta Timur. Jakarta.

- Mengistu, G. & Azage, M. Iron. 2019. Deficiency Anemia among In-School Adolescent Girls in Rural Area of Bahir Dar City Administration, North West Ethiopia. *Jurnal Hindawi* 2019, 1-9.
- Merryana dan Bambang. 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Ningsih, K. & Batubara, S. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun Tahun 2017. *J. Kedokteran. Klin.* 7, 1-5.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, E. 2016. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Siswi MTS Ciwandan Cilegon Banten Tahun 2015*. Skripsi.
- Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Media.
- Regasa, R. T. & Haidar, J. A. 2019. Anemia and Its Determinant of In-School Adolescent Girls from Rural Ethiopia: A School Based Cross-Sectional Study. *BMC Womens. Health.* 5, 1-7.
- Retno Desita, dkk. 2017. *Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
- Sasidharannair, A. C., Sinha, P., Singaravelu, S. & S, J. 2019. Prevalence of Anemia Among Adolescent Girls in a Rural Area of Tamil Nadu, India. *J. Fam. Med. Prim. Care.* 8, 1414-1417.
- Satriani. 2018. *Analisis Determinan Anemia pada Remaja Putri (15-18 Tahun) di Kecamatan Tamalate Kabupaten Jenepotan*. TESIS.
- Siva, P. M. & Sobha, A. 2016. Prevalence of Anaemia and Its Associated Risk Factors Among Adolescent Girls of Central Kerala. *J. Clin. Diagnostic Res.* 10, 19-23.
- Sudikno, S. & Sandjaja, S. 2016. *Prevalensi Dan Faktor Risiko Anemia Pada Wanita Usia Subur Di Rumah Tangga Miskin Di Kabupaten Tasikmalaya Dan Ciamis, Provinsi Jawa Barat*. *J. Kesehat. Reproduksi* 7.
- Suryani D, Hafiani R, Junita R. 2017. *Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*. *J Kesehat Masy Andalas.* 2017;10 (1):11.
- Tsuroya, P. 2017. *Gambaran Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan (D-3) Tingkat I dan II di Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta
- WHO. 2014. *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- WHO. *Sixty Fifth World Health Assembly*. in (World Health Organization, 2016).