

## **HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 3 CIBEHER**

Desy Qomarasari<sup>1</sup>, Ana Mufidaturrosida<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Tiara Bunda

<sup>2</sup>STIKES Ar-Rum Salatiga

Email: desy.qomarasari@gmail.com

### **Abstrak**

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.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMPN 3 Cibeber. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri VIII A-E berjumlah 82 Orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi. Jumlah sampel 40 responden. Analisis data dengan univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian dari 40 responden yang diteliti mayoritas responden mengalami anemia (70%), status gizi normal sebanyak (52,5%), pola makan baik (67,5%), dan sebagian besar responden siklus menstruasi tidak normal (62,5%). Ada hubungan status gizi (0,035), pola makan (0,022) dan siklus menstruasi (0,013) dengan kejadian anemia. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan antara status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Pola Makan, Siklus Menstruasi, Anemia

## RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS, EATING PATTERNS AND MENSTRUAL CYCLE WITH THE EVENT OF ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN OF CLASS VIII AT SMPN 3 CIBEKER

### Abstract

The prevalence of anemia in adolescent girls based on the Indonesian Basic Health Research has increased from 2013 to 2018. In 2013 the prevalence of anemia in adolescent girls was 22.7%, while in 2018 it was 32%. Anemia can be caused by several factors, for example, consuming less food sources containing protein and iron, blood loss, namely menstrual cycles and length, nutritional status and breakfast patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status, diet and menstrual cycle with the incidence of anemia in adolescent girls in class VIII at SMPN 3 Cibeber. This research method is an analytic observational research with a cross sectional research design. The research location is at SMPN 3 Cibeber. The population in this study were adolescent girls VIII A-E totaling 82 people. While the sampling technique using purposive sampling technique with inclusion criteria. The number of samples is 40 respondents. Data analysis was univariate and bivariate using chi square statistical test. The results of the study, from 40 respondents studied, the majority of respondents experienced anemia (70%), normal nutritional status (52.5%), good diet (67.5%), and most respondents had abnormal menstrual cycles (62.5%). There is a relationship between nutritional status (0.035), diet (0.022) and menstrual cycle (0.013) with the incidence of anemia. menstrual cycle with the incidence of anemia.

**Keywords:** Nutritional Status, Diet, Menstrual Cycle, Anemia

### Pendahuluan

Remaja adalah perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa disertai dengan beberapa perubahan. Dalam mengalami perubahan, remaja menghadapi berbagai masalah terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang mempengaruhi kesehatan. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Akibat adanya perubahan biologis, psikologis dan masalah kecukupan gizi pada remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang biasa terjadi adalah anemia.<sup>1</sup>

Anemia yaitu jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (HB). Anemia pada wanita usia subur merupakan tantangan dibidang gizi kesehatan reproduksi.<sup>2</sup> Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah daripada nilai normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin sehingga berkurangnya fungsi pertukaran O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> diantara jaringan dan pembentukan sel darah merah dalam produksinya guna mem

pertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal.<sup>3</sup>

Pada wanita usia subur (15-49 tahun) dikategorikan anemia jika memiliki HB <12 g/dl. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Sedangkan berdasarkan survei Demografi dan kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia diantara anak umur 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%. Pada wanita umur 13-18 tahun yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun.<sup>4</sup>

Riset Kesehatan Dasar Indonesia menyebutkan bahwa prevalensi anemia remaja putri pada tahun 2013 sebesar 22,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi sebesar 32% .<sup>5</sup> Di provinsi Banten 26% remaja putri mengalami anemia. Berdasarkan data yang ada pada Puskesmas Citorek Kabupaten lebak ditemukan anemia remaja putri sebesar 23% pada tahun 2018.

Hasil penelitian Shinta (2019) didapatkan proporsi anemia pada remaja putri sebesar

63,4%. Sedangkan penelitian Noor (2020) bahwa dari pengukuran Hb menunjukkan sebagian besar responden mengalami kejadian Anemia yaitu dalam kategori normal dengan jumlah sebanyak 55 responden (68.8%) dan minoritas adalah kategori tidak normal sebanyak 25 responden (31.3 %).<sup>6</sup>

Penelitian lain dari Siti (2021) bahwa dari 110 remaja putri sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 63 remaja (57,3%). Selain itu, dapat diketahui bahwa dari 110 remaja putri sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 82 remaja (74,5%).<sup>7</sup>

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi anemia adalah status gizi, pola sarapan, dan siklus menstruasi, kekurangan defisiensi zat besi. Defisiensi ini akan menjadi faktor penyebab anemia sehingga mempengaruhi aktifitas dan sistem reproduksi, dan menyebabkan mudah keletihan, sulit berkonsentrasi dan berkurangnya produktivitas.<sup>8</sup>

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP 3 Cibeber dari hasil wawancara guru bahwa sebelumnya belum ada pemeriksaan terhadap kadar haemoglobin pada siswa remaja putri. Dari wawancara dengan 2 siswa mereka mengeluh merasa pusing dan pandangan kabur pada saat melaksanakan upacara, ketika berangkat sekolah siswa tersebut jarang makan. Saat menstruasi siswa mengatakan teratur setiap sebulan sekali dan mengganti pembalut sebanyak 3 kali dalam sehari.

## Metode

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu jumlah keseluruhan siswa putri kelas VIII A-E berjumlah 82 orang yang dilakukan dalam 1 hari untuk pengambilan datanya. Sedangkan Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Purposive sampling (*non probability*) yaitu pengambilan sample yang bersifat tidak acak dan sample dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu dengan menggunakan prinsip kesesuaian (*appropriateness*) dan kecukupan (*adequacy*).

Populasi dengan jumlah 82 orang siswa remaja putri jumlah siswa yang hadir 65 siswa kemudian peneliti melakukan seleksi

berdasarkan kriteria inklusi, sehingga didapatkan 40 siswi sebagai sampel penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi, pola makan, dan siklus menstruasi. Sedangkan untuk variabel terikatnya adalah anemia. Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer. Data primer dalam penelitian ini yaitu diperoleh dari pengukuran responden langsung dan dengan kuesioner.

Teknik pengolahan data dengan cara Editing (pemeriksaan), Coding (pengkodean), Processing (pemasukan data), Tabulating (tabulasi). Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan menggunakan batas kemaknaan sebesar 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan uji *chi square*. Penyajian data dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase.

## Hasil

### A. Analisis Univariat

**Tabel 1. Karakteristik Status Gizi, Pola Makan, Siklus Mentruasi dan Kejadian Anemia.**

No	Variabel	n	(%)
1.	Status Gizi		
	- Kurus	13	32,5
	- Normal	21	52,5
	- Gemuk	6	15,0
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
2.	Pola Makan		
	- Baik	27	67,5
	- Tidak Baik	13	32,5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
3.	Siklus Mentruasi		
	- Normal	15	37,5
	- Tidak Normal	25	62,5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
4.	Anemia		
	- Anemia	28	70,0
	- Tidak Anemia	12	30,0
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer diolah

Dari 40 sampel yang diteliti mayoritas responden mengalami anemia sebanyak 28 responden (70%), status gizi normal sebanyak 21 responden (52,5%), pola makan baik sebanyak 27 responden (67,5%), dan sebagian besar responden Siklus mentruasi tidak normal sebanyak 25 responden (62,5%).

## B. Analisis Bivariat

**Tabel 2. Hasil Tabulasi silang antara Status Gizi, Pola Makan, Siklus Menstruasi dengan Anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber**

Variabel	Anemia		Total n	p-value
	Anemia n	Tidak Anemia n		
1. Status Gizi				
- Kurus	12 (92,3%)	1 (7,7%)	13 (100%)	0,035
- Normal	11(52,3%)	10 (47,7)	21 (100%)	
- Gemuk	5 (83,3%)	1 (16,7)	6 (100%)	
Total	28 (70%)	12 (30%)	40 (100%)	
2. Pola Makan				
- Baik	5 (18,5%)	22 (81,5%)	27 (100%)	0,022
- Tidak Baik	7 (53,9%)	6 (46,1%)	13 (100%)	
Total	28 (70%)	12 (30%)	40 (100%)	
3. Siklus Menstruasi				
- Normal	7 (46,7%)	8 (53,3%)	15 (100%)	0,013
- Tidak Normal	21 (84,0%)	4 (16,0%)	25 (100%)	
Total	28 (70%)	12 (30%)	40 (100%)	

Sumber: data primer diolah

Berdasarkan tabel 2 dari uji statistik *chi square* didapatkan hasil p-value untuk status gizi (0,035), pola makan (0,022) dan siklus menstruasi (0,013) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri.

## Pembahasan

### Gambaran Status Gizi, Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan kejadian Anemia Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden (32,5%) memiliki status gizi dengan IMT kurus, 21 responden (52,5%) IMT Normal dan 6responden (15%) dengan kategori IMT gemuk.

Status gizi merupakan kondisi tubuh responden yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi. Nilai IMT merupakan salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk memantau status gizi. Status gizi berkaitan erat dengan konsumsi makanan sehari-hari, apabila makanan yang dikonsumsi baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya apabila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan anemia.<sup>9</sup>

Remaja sebagian besar memiliki IMT normal karena remaja tinggal bersama orang tua sehingga pola dan jenis makanan terjamin dan diatur oleh orang tua. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung bersikap baik. Remaja yang memiliki IMT kurus disebabkan oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan dan pemahaman gizi yang salah. Kesukaan dan pembatasan yang

berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan tubuh gizi tidak terpenuhi. Status gizi kurang yang tidak diatasi dengan baik akan membahayakan remaja putri seperti terjadinya gangguan tumbuh kembang janin pada saat kehamilan.<sup>9</sup>

Peneliti juga mendapatkan paling banyak responden pada kategori pola makan baik sebanyak 27 responden (67,5%) sedangkan pola makan tidak baik sebanyak 13 responden (32,5%).

Pola makan merupakan cara seseorang dalam mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu menyembuhkan penyakit dengan cara mengatur jumlah dan jenis makanan. Pola makan dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor agama, faktor lingkungan, faktor sosial budaya, dan faktor pendidikan. Pengetahuan remaja berperan terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan.<sup>10</sup>

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan siklus menstruasi tidak normal sebesar 25 responden (62,5%) dan kategori siklus menstruasi normal sebesar 15 responden (37,5%).

Remaja putri sebagian besar berstatus anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat

besi yang banyak. Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor stres, makanan yang dikonsumsi, aktifitas fisik, dan faktor genetik. Pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami perdarahan yang berlebih.<sup>11</sup>

Responden sebanyak 28 remaja putri (70%) mengalami anemia sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 12 responden (30%).

Anemia merupakan masalah gizi pada remaja yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal ( $<12\text{g/dl}$ ). Anemia pada remaja putri mempengaruhi kondisi fisik dan apabila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan dampak yang berbahaya seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan, penurunan imunitas dan kemampuan fisik, perdarahan, dan kematian.<sup>12</sup>

Konsumsi zat besi yang kurang disebabkan beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan, ketersediaan pangan, dan kebiasaan makan yang salah. Remaja putri sebagian besar memiliki pengetahuan tentang anemia tetapi belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan sering mengganti makan pagi menjadi makan siang. Mayoritas remaja putri juga jarang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (heme iron) seperti daging, ikan, dan hati.<sup>13</sup>

### **Hubungan Status Gizi dengan Anemia Remaja Putri**

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan status gizi dengan anemia dan secara statistik signifikan  $p < 0,05$  ( $p = 0,035$ ).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Siti (2021) bahwa dalam penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$  yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan.<sup>7</sup>

Selain itu, Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosi (2017) tentang Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tunagrahita Ringan di SLB N 1 Bantul, dengan hasil ada hubungan

status gizi dengan kejadian anemia yaitu diperoleh nilai  $p \text{ value} 0,001$ .<sup>13</sup>

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan dalam tubuh. Jika asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh kurang adekuat maka proses absorpsi sampai penggunaan zat gizi akan berkurang. Asupan nutrisi kurang maka semua zat gizi yang di absorpsi termasuk Fe juga akan lebih sedikit yang masuk ke dalam tubuh.<sup>14</sup>

Status gizi kurang merupakan salah satu faktor resiko terjadinya anemia. Remaja putri yang memiliki status gizi normal dapat mengalami anemia apabila kebiasaan makan tidak seimbang. Remaja putri sering kali tidak memperhatikan konsumsi makanan sehingga sering makan makanan yang kurang sehat seperti gorengan dan jajanan cepat saji. Remaja putri sering melakukan diet yang tidak sehat dan tanpa pengawasan dokter atau ahli gizi dapat mengganggu pertumbuhan dan zat gizi yang diperlukan tubuh. Remaja putri juga sebagian besar sering minum teh atau kopi kurang dari satu jam setelah makan sehingga dapat mengganggu penyerapan zat besi yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin.<sup>15</sup>

Asupan nutrisi pada remaja sangat berpengaruh penting karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia, remaja yang sudah menderita anemia mempengaruhi pola aktivitas dan konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Almtsier (2009), bahwa status gizi kurang berarti bahwa zat-zat gizi penting salah satunya adalah zat besi tidak dapat dipenuhi dengan baik.<sup>16</sup>

Oleh sebab itu, peneliti berasumsi bahwa status gizi berhubungan dengan kejadian anemia karena makanan yang dikonsumsi sehari-hari berhubungan dengan status gizi. Makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan zat gizi yang baik dalam jumlah yang cukup maka status gizi juga baik. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit dan kandungan zat gizi seperti zat besi kurang, maka bisa menyebabkan terjadinya tubuh kekurangan bahan pembentuk sel darah merah dan memicu terjadinya anemia.

Selain itu, remaja putri yang memiliki persoalan status gizi, baik itu gizi kurang juga berlebih disebabkan karena kekurangan zat besi. Tubuh membutuhkan sejumlah besar nutrisi, termasuk zat besi, yg terutama digunakan oleh darah buat mengangkut oksigen, zat besi yang tidak mencukupi akan memicu anemia. Pernyataan ini didukung oleh teori Proverawati yang berkata bahwa remaja yang mempunyai gizi kurang akan mengakibatkan tubuhnya menjadi kurus dan mengalami kekurangan energi kronis.<sup>15</sup>

### **Hubungan Pola Makan dengan Anemia Remaja Putri**

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan anemia dan secara statistik signifikan  $p < 0,05$  ( $p = 0,022$ ).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anis (2019) bahwa dari hasil uji Continuity Correction diperoleh nilai  $p = 0,004$  ( $p \text{ value } 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia dengan nilai  $OR = 0,407$ .<sup>17</sup>

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. Remaja putri sebagian besar sering tidak sarapan pagi di rumah dan suka mengganti makan pagi menjadi makan siang karena terburu-buru berangkat sekolah dan merasa malas makan pagi.<sup>17</sup>

Remaja putri juga kadang malas makan malam karena takut gemuk. Pola makan yang salah dan pengaruh pergaulan karena ingin memiliki tubuh yang langsing dan diet yang ketat bisa mengakibatkan berat badan turun dan tubuh kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh seperti zat besi. Keadaan tersebut, sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang.<sup>18</sup>

Pola makan yang tidak baik menyebabkan anemia karena pola dan gaya hidup modern. Penelitian di daerah Riau tahun

2016 juga menegaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan anemia. Pola makan rendah zat besi dan vitamin khususnya asam folat akan mengganggu proses metabolisme dan absorpsi zat gizi ke dalam tubuh.<sup>19</sup>

### **Hubungan Siklus Menstruasi dengan Anemia Remaja Putri**

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan siklus menstruasi dengan anemia dan secara statistik signifikan  $p \text{ value } < 0,05$  ( $p = 0,013$ ).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunarsih (2014) tentang hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII SMPN 6 Kediri didapatkan hasil dari 41 responden sebanyak 30 responden (73%) tidak mengalami anemia dan 11 responden (27%) mengalami anemia. Hal ini dikarenakan sebanyak 63,4% responden memiliki siklus menstruasi normal.<sup>20</sup>

Penelitian lain dari Mia 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  $p \text{ value } = 0,000$  artinya  $p \text{ value } < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.<sup>21</sup>

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Pada masa pubertas organ-organ reproduksi telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan.<sup>15</sup>

Menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab anemia. Menstruasi pada remaja putri memberikan beban ganda pada tubuhnya, karena disamping mengalami pertumbuhan yang pesat remaja mengeluarkan darah setiap bulan. Keluarnya darah dari tubuh remaja putrisaat menstruasi mengakibatkan hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah juga ikut terbuang, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh berkurang. Berkurangnya cadangan zat besi dalam tubuh ini dapat mengakibatkan anemia.

Anemia gizi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi sendiri dapat disebabkan beberapa hal, seperti asupan makanan yang rendah zat besi atau mungkin zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk yang sulit untuk diserap. Saat simpanan zat besi dalam tubuh sudah habis dan penyerapan zat besi pada makana sedikit, tubuh akan mulai memproduksi sel darah merah lebih sedikit dan mengandung hemoglobin yang lebih sedikit pula. Hal inilah yang akhirnya menyebabkan anemia gizi besi, penyebab anemia dan defisiensi gizi yang paling sering terjadi.<sup>22</sup>

Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia. Untuk mencegah dan mengobati anemia adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Serta dengan kerja sama dengan sektor terkait yaitu dari petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang kesibukan remaja yang tinggi baik dalam aktivitas sekolah maupun organisasi yang mempengaruhi pola makan sehingga tidak teratur.<sup>23</sup>

Berdasarkan analisa peneliti remaja putri yang mengalami anemia disebabkan terjadinya gangguan pola menstruasi. Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan jumlah perdarahan menstruasi. Faktor yang menyebabkan siswi mengalami gangguan pola menstruasi adalah salah satunya stress. Pernyataan ini sesuai dengan teori Manuaba yang mengatakan bahwa pola menstruasi remaja putri yang tidak baik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya stress, perubahan berat badan, dan olahraga yang berlebihan.<sup>24</sup>

Stress dapat menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh, bisa karena stress atau cemas maka wanita jadi mulai lelah, berat badan turun drastis, sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus menstruasinya pun ikut terganggu.<sup>25</sup>

Pola menstruasi perlu mendapat perhatian yang besar dari kalangan remaja mengingat hal ini sangat erat kaitannya dengan kejadian anemia pada remaja. Anemia dalam masa pertumbuhan atau perkembangan bagi remaja putri akan memberikan dampak yang

kurang baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun bagi pertumbuhan itu sendiri. Berbagai masalah yang dapat mempersulit masa pertumbuhan mungkin saja terjadi seperti terganggunya distribusi nutrisi didalam tubuh, mudah lelah serta penurunan konsentrasi dan penurunan prestasi bagi remaja.<sup>26</sup>

## Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini ada hubungan statistik signifikan antara status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja.

## Daftar Pustaka

1. Indartanti D. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Semarang. *Jurnal Of Nutrition Collage*. 2014; 3(2).
2. Kemenkes RI. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2016.
3. WHO. 2015.
4. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. 2017.
5. Balitbangkes RI. *Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Balitbangkes; 2018.
6. Noor C, Rusnoto, Rizka H dan Trisnawati. Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMK Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020; 11(2).
7. Siti NN, Ega AP. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal Of Midwifery Care*. 2021; 1(2).
8. Sibagariang. Hubungan Anemia dengan Konsumsi Tablet Fe dan Tekanan Darah di Yogyakarta: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2014.
9. Supariasa IDN, Bakri B & Fajar I. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC ; 2014.
10. Sulistyoningsih H. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu ; 2011.
11. Wahyuningsih & Astuti. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Tingkat III STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*. 2011; 2(3).
12. Manuaba, I. *Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC ; 2010.
13. Rosi H. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tunagrahita Ringan di SLB N 1 Bantul. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2017.
14. Dieny F F. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu ; 2014.
15. Proverawati A. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika ; 2011.
16. Almatier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama ; 2009.
17. Anis M dan Diah R. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada

- Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia. 2019 ; 9(1).
18. Utami BN, Surjani & Mardiyansih E. Hubungan Pola makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Soedirman. 2015; 10(2).
  19. Fitri L. Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Pekerja Wanita Di PT. Indah Kiat Pulp And Paper (IKPP) Tbk. Perawang. Journal Endurance. 2016; 1(3).
  20. Yunarsih dan Sumy DA. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan. 2014 ; 3(1).
  21. Mia RS. Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tembilahan. Jurnal Kesehatan Mercusuar. 2020 ; 3(1).
  22. Fikawati dkk. Gizi Anak dan Remaja. Depok: PT Raja Grafindo Persada ; 2017.
  23. Iis H dan Ririn I. Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan. 2018.
  24. Manuaba IB. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : EGC ; 2011.
  25. Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo ; 2011.
  26. Arisman. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC ; 2010.