

Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 6 Kendari Tahun 2023

Erni¹, Murlan², Rasma³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Gizi, Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna, Kendari

Email korespondensi: ernhyhsn01@gmail.com

Info Artikel:

Diterima:

06 Feb 2024

Disetujui:

26 Feb 2024

Dipublikasi:

30 Mei 2024

Kata Kunci:

Anemia, asupan gizi,
pola menstruasi

Keywords:

Anemia,
Nutritional supplements,
Menstrual Patterns

Abstrak

Latar Belakang: Prevalensi anemia wanita berkisar antara 40-88% dimana penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,5%. Ketika gadis remaja tidak mendapatkan cukup zat besi dalam makanannya, mereka dapat mengalami kondisi yang disebut anemia gizi. Hal ini dapat mempersulit mereka untuk memiliki bayi yang sehat ketika mereka besar nanti. Untuk mencegah anemia, penting bagi remaja putri untuk mengonsumsi makanan yang kaya zat besi. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri SMAN 6 Kendari. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 4 September s/d 9 September 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang tercatat sebagai siswi kelas Xa sampai Xd di SMAN 6 Kendari yang berjumlah 68 siswi dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah chi-square. **Hasil:** uji chi square asupan gizi terhadap kejadian anemia ($p\text{-value}=0.01 < \alpha=0,05$) dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia ($p\text{-value}=0.02 < \alpha=0,05$). **Kesimpulan:** Ada hubungan signifikan antara asupan zat gizi dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia.

Abstract

Background: The prevalence of anemia among women ranges from 40-88% with anemia among adolescent girls accounting for 26.5%. When teenage girls do not get enough iron in their diet, they can develop a condition called nutritional anemia. This can make it difficult for them to have healthy babies when they grow up. To prevent anemia, it is important for adolescent girls to eat foods that are rich in iron. **Objective:** to determine the relationship between nutrient intake and menstrual patterns on the incidence of anemia in adolescent girls at State Senior High School 6 Kendari. **Methods:** The type of research used is descriptive observational research with a cross sectional study approach. This research was conducted on September 4 to September 9, 2023. The population in this study were all adolescent girls who were registered as students of class Xa to Xd at SMAN 6 Kendari which amounted to 68 students with a sample size of 40 respondents. the test used in this study was chi-square. **Results:** chi square test of nutritional intake on the incidence of anemia ($p\text{-value}=0.01 < \alpha=0.05$) and menstrual patterns on the incidence of anemia ($p\text{-value}=0.02 < \alpha=0.05$). **Conclusion:** Ada hubungan signifikan antara asupan zat gizi dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia.

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah ≥ 12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 gr/dl. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber zat gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup

tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja putri (Kusnadi, 2021).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia daripada remaja laki-laki karena kebutuhan zat besi pada remaja putri adalah tiga kali lebih besar daripada pada remaja laki-laki. Tapi, sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya, bahkan ketika tahu pun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele (Muliadin, 2021).

Menurut *World Health Organization*, (2017), prevalensi anemia wanita berkisar antara 40-88%. dimana penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50%, remaja laki-laki berjumlah 26,9%, ibu hamil 40,1% dan anak balita 24,0%.

Menurut data riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mengalami peningkatan dari 37,1 pada riskesdas 2013 menjadi 48,9 pada riskesdas 2018. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5 - 14 tahun sebesar 26,4% sedangkan penderita anemia berumur 15 - 24 tahun sebesar 18,4 % (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara dapat diketahui bahwa prevalensi anemia di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017 sebesar 33,2% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 42,1%. Prevalensi anemia di kota kendari pada tahun 2018 sebesar 41,7 % (Dinkes Sultra, 2019).

Banyaknya remaja putri yang mengalami anemia dikarenakan siklus menstruasi setiap bulan. Remaja putri yang memiliki pola menstruasi tidak teratur akan cenderung mengalami anemia. Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan jumlah perdarahan menstruasi (Rahmadania et al, 2021).

Menstruasi yang di alami remaja putri setiap bulannya, akan mengurangi kadar hemoglobin dalam darah dimana dalam hemoglobin tersebut terdapat zat besi yang ikut keluar selama proses menstruasi. Seiring berlangsungnya menstruasi, tubuh mengalami peningkatan kebutuhan khususnya zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang. Peningkatan kebutuhan tersebut jika tidak terpenuhi akan mempengaruhi asupan zat besi dalam tubuh sehingga zat besi dalam tubuh

terus berkurang sehingga dalam jangka waktu yang panjang akan mengakibatkan anemia pada remaja putri (Nurmasita, 2020).

Status gizi suatu individu dapat diamati dari seberapa besar kebutuhan suatu individu yang telah terpenuhi. Keseimbangan dalam gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal itu suatu hal yang sangat penting. Ketika sudah tercukupi kebutuhan gizi dalam tubuh maka seseorang dapat mencapai status gizi yang optimal (Rachmayani, 2018).

Tingkat kecukupan zat gizi merupakan rerata dari asupan gizi dalam sehari yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat pada kelompok usia, jenis kelamin dan kondisi fisiologis tertentu. Tingkat kecukupan zat gizi yang tidak seimbang akan berdampak pada masalah gizi, baik masalah gizi kurang ataupun lebih (Rokhmah et al, 2016).

Anemia pada Remaja Putri masih merupakan masalah serius. Hal ini ditunjang dengan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah cukup banyak dilakukan dan menunjukkan tingginya kejadian anemia pada remaja putri remaja putri di sekolah menengah atas di Indonesia. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswi kelas XI terhadap 10 orang didapatkan 4 orang siswi mengalami anemia dengan hasil pemeriksaan kurang dari 12 g/dl dan 7 siswi rata-rata frekuensi makannya hanya 1-2x sehari yang menyebabkan asupannya kurang dari kebutuhan serta 8 siswi masih memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang kejadian anemia.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 4 September sampai dengan 9 September Tahun 2023, di SMA Negeri 6 Kendari.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tercatat sebagai siswi kelas

Xa sampai dengan kelas Xd di SMAN 6 Kendari yang berjumlah 68 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 14-17 tahun dan sedang menstruasi, sedangkan kriteria eksklusinya adalah remaja putri yang tidak masuk sekolah pada saat penelitian berlangsung dan remaja putri yang tidak sedang menstruasi. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*, dengan taraf kepercayaan 95% dengan menggunakan bantuan pengolah data SPSS versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Univariat

Tabel 1. Distribusi Kejadian Anemia pada Siswi SMAN 6 Kendari Tahun 2023

Status Anemia	n	%
Anemia	27	51,4
Tidak anemia	13	48,6
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa siswi yang tergolong anemia sebanyak 27 siswi (51,4%), sedangkan siswi yang tidak mengalami anemia atau normal ada 13 orang (48,6%). Data menunjukkan bahwa setengah dari siswi SMAN 6 Kendari tahun 2023 terkena anemia.

Tabel 2. Distribusi Asupan Zat Gizi pada Siswi SMAN 6 Kendari Tahun 2023

Asupan Zat Gizi	n	%
Cukup	10	30,0
Kurang	30	70,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2. Distribusi frekuensi asupan zat gizi sebanyak 30 orang (70,0%) yang memiliki asupan zat gizi cukup, serta 10 (30,0%) orang dengan asupan zat gizi kurang.

Tabel 3. Distribusi Pola Menstruasi pada Siswi SMAN 6 Kendari Tahun 2023

Pola Menstruasi	n	%
Normal	12	30,0
Tidak normal	28	70,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3. Distribusi frekuensi pola menstruasi sebanyak 28 orang (70,0%) yang memiliki pola menstruasi tidak normal, serta 12 (30,0%) orang dengan pola menstruasi normal.

Analisis Data Bivariat

Tabel 4. Distribusi Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMAN 6 Kendari Tahun 2023

Asupan Zat Gizi	Anemia		Tidak Anemia		Total		Value
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	9	40,0	1	10,0	10	70,0	0,001
Kurang	20	60,0	10	90,0	30	30,0	

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang disajikan pada tabel 4 dari variabel independen, tidak terdapat hubungan yang sangat signifikan antara asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 6 Kendari. Karena nilai *p-value* <0,05. Pada asupan zat gizi memiliki *p-value* = 0,001.

Hasil analisis bivariat pada variabel asupan energi didapatkan bahwa proporsi remaja putri yang mengalami kejadian anemia terbesar pada kategori asupan kurang yaitu sebesar 30,0% dengan dibandingkan remaja putri dengan asupan baik 70,0% dengan artinya ada hubungan bermakna antara asupan zat gizi dengan kejadian anemia. Hasil analisis bivariat pada variabel asupan protein didapatkan bahwa proporsi remaja putri yang mengalami anemia terbesar pada kategori asupan protein kurang.

Asupan zat gizi kurang pada responden kemungkinan besar disebabkan jajanan pada kantin sekolah yang mayoritas tersedia karbohidrat dan sangat sedikit makanan yang

mengandung zat gizi cukup. Asupan zat gizi kurang juga disebabkan siswi di SMAN 6 Kendari tidak mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan oleh Puskesmas setempat. Ada beberapa responden yang tidak menyukai ikan dengan alasan amis, sehingga responden tersebut jarang makan lauk hewani pengganti.

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 (Muhayati & Ratnawati, 2019). Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga terjadi defisiensi besi. Absorpsi besi yang terjadi di usus halus dibantu oleh alat angkut protein yaitu transferin dan feritin. Transferin mengandung besi berbentuk ferro yang berfungsi mentranspor besi ke sumsum tulang untuk pembentukan hemoglobin (Khairani, 2018). 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 (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Remaja putri sebagian besar berstatus anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat besi yang banyak (Muhayati & Ratnawati, 2019). Kandungan zat gizi dalam makanan terutama zat besi yang dikonsumsi oleh remaja putri merupakan faktor yang mempengaruhi peningkatan penyerapan zat gizi terutama zat besi dalam tubuh. Zat besi merupakan salah satu komponen yang terpenting dalam pembentukan Hb atau sel darah merah dalam tubuh (Andriana, et al, 2018).

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya di SMKN Purworejo yang

menunjukkan sebagian besar subjek termasuk dalam kategori cukup (> 80% AKG) untuk asupan protein, vitamin A, dan vitamin C yakni protein sebesar 51,8% subjek, vitamin A 59,0% subjek, dan vitamin C 52,7% subjek. Sebanyak 80,9% subjek memiliki asupan zat besi kurang.

Keseluruhan remaja putri memiliki asupan zat besi dan asam folat < 80 persen AKG sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut dengan uji statistik. Remaja putri pada penelitian ini kurang mengkonsumsi makanan sumber zat besi, kebiasaan remaja putri mengkonsumsi makanan hewani hanya satu kali sehari, dan sedikit yang biasa mengkonsumsi susu setiap hari.

Tabel 5. Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMAN 6 Kendari Tahun 2023

Pola Menstruasi	Anemia		Tidak Anemia		Total	Value
	n	%	n	%		
Normal	5	12,5	7	17,5	12	30,0
Tidak normal	28	70,0	0	0,0	28	70,0

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang disajikan pada tabel 5 dari variabel independen, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 6 Kendari. Karena nilai *p-value* < 0,05. Nilai *p-value* pada pola menstruasi yaitu = 0,002.

Salah satu penyebab terjadinya anemia defisiensi zat besi adalah kehilangan darah yang disebabkan salah satunya akibat menstruasi pada wanita setiap bulannya. Banyaknya darah yang keluar berperan pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi saat menstruasi, dengan demikian adanya anemia pada remaja putri yang mengalami frekuensi menstruasi lebih sering disebabkan

jumlah darah yang keluar secara kumulatif menjadi lebih banyak.

Siklus menstruasi dikendalikan oleh sistem hormon dan dibantu oleh kelenjar hipofisis. Selain dipengaruhi oleh hormon estrogen, siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh hormon progesteron. Apabila kinerja otak berkurang karena jumlah oksigen yang diterima tidak optimum maka akan mempengaruhi kerja hipotalamus. *Hipotalamus* yang terganggu berdampak pula pada kerja hormon yang dapat merangsang pematangan kelenjar reproduksi dan pelepasan hormon seksual menjadi terhambat atau lebih lama bekerja. Sehingga biasanya siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Permatasari W.M. (2016), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan dengan kejadian anemia remaja putri di SMAN 3 Surabaya.

Pada umumnya wanita mengeluarkan darah 30 s/d 40 ml setiap siklus menstruasi antara 21 s/d 35 hari dengan lama menstruasi 3 s/d 7 hari. Banyaknya darah yang keluar berpengaruh pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi yang rendah ke dalam tubuh sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi. Lama menstruasi yang tidak normal akan menyebabkan remaja lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi daripada remaja yang memiliki lama menstruasi yang normal. Lamanya proses menstruasi akan mempengaruhi jumlah sel darah merah didalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, yang mana hal ini dapat menyebabkan masalah anemia pada perempuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa asupan zat gizi dan pola menstruasi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 6 Kendari

Disarankan bagi Bagi remaja putri diharapkan untuk dapat meningkatkan kesadaran akan asupan zat gizi dalam makanan sehari-hari serta memahami makanan yang dikonsumsi dan meningkatkan kesadaran akan factor risiko terjadinya anemia pada remaja. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian ini sebaiknya menambah variabel yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, et al. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal*. 2(5): 271.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kusnadi. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*.
- Muhayati & Ratnawati. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563-570.
- Muliadin. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Mawasangka Kabupaten Buton Tengah (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Nurmasita. (2020). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia, Pola Menstruasi Dan Asupan Zat Besi (Fe) Pada Remaja Putri Di Pulau Barrang Lompo Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan* 5(1), 88-94
- Permatasari, W.M. (2016). Hubungan Antara Status Gizi, Siklus dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri

- di SMAN 3 Surabaya. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- Rachmayani, Siti Andina. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 18-26
- Rahmadania, et al. (2021). Hubungan Pola Makan dan Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Rokhmah, et al. (2016). Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di pondok pesantren Al- Izzar Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*. 11(1) hal; 49-100.