

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK YM TAHUN 2024

Viedya Wildan¹, Wili Sulfiah², Andre Prantino Depeda³, Nasya Nurmaulina⁴,
Selviana Ningsih⁵

Email : viedya@yarsipratama.ac.id

Submitted: dd-mm-yyyy, Revised: dd-mm-yyyy, Accepted: dd-mm-yyyy

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada remaja putri dan wanita usia reproduktif, seperti menurunnya daya tahan tubuh yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit infeksi, menurunnya kebugaran fisik dan ketajaman kognitif akibat kurangnya pasokan oksigen ke sel otot dan otak, serta penurunan prestasi akademik dan produktivitas kerja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada siswi kelas X dan XI di SMK "YM" tahun 2024. **Metode:** Penelitian deskriptif korelasional ini menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) dan teknik purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 195 orang. Data primer dianalisis menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Analisis chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan ($p = 0,000$), siklus menstruasi ($p = 0,000$), dan kejadian anemia pada siswi kelas X dan XI di SMK "YM" tahun 2024. **Kesimpulan:** Penelitian ini menemukan bahwa pola makan dan siklus menstruasi berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK "YM" tahun 2024.

ABSTRACT

Background: Anemia can lead to various negative impacts on adolescent girls and women of reproductive age, such as weakened immunity making them more prone to infectious diseases, reduced physical fitness and cognitive sharpness due to insufficient oxygen supply to muscle and brain cells, as well as lowered academic performance and work productivity. **Objective:** This study aims to identify factors associated with the occurrence of anemia among female students in grades X and XI at SMK "YM" in 2024. **Method:** This descriptive correlational study utilized a cross-sectional design and purposive sampling, involving 195 respondents. Primary data were analyzed using the chi-square test. **Results:**

*The chi-square analysis revealed significant associations between diet ($p = 0.000$), menstrual cycle ($p = 0.000$), and the incidence of anemia among female students in grades X and XI at SMK "YM" in 2024. **Conclusion:** The study found that diet and menstrual cycle are significantly related to anemia occurrence in female adolescents at SMK "YM" in 2024.*

Keywords : Anemia, Female Adolescents, Diet, Menstrual Cycle

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah penyakit kadar hemoglobin (HB) dalam darah kurang dari normal dan tergantung pada kelompok usia, jenis kelamin, dan status fisiologis (Kemenkes). Gejala klinis anemia meliputi rasa lelah, kelemahan, lesu, pusing, kulit yang tampak pucat, serta penglihatan yang kabur atau berkunang-kunang. Beberapa faktor penyebab anemia antara lain perdarahan hebat, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan C, status gizi yang kurang baik, pola makan, serta durasi menstruasi yang panjang..

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), lebih dari 30% populasi global—setara dengan sekitar 2 miliar orang—menderita anemia. Di Indonesia, angka kejadian anemia mencapai 21,7%, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 5-14 tahun sebesar 26,4%, serta usia 15-24 tahun mencapai 57%. Data ini menegaskan bahwa anemia merupakan permasalahan gizi yang cukup umum di kalangan remaja. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), prevalensi anemia secara global pada wanita usia subur mencapai 29,9% dengan interval ketidakpastian sebesar 27,0% hingga 32,8%, yang berarti lebih dari 500 juta wanita berusia 15 hingga 49 tahun mengalami anemia. Untuk wanita usia subur yang tidak sedang hamil, prevalensinya tercatat sebesar 29,6% (95% UI:26,6%-32,5%). Di kawasan Asia Tenggara, tercatat sebanyak 83 juta anak dan 244 juta perempuan menderita anemia (WHO, 2023). Di Indonesia, perempuan memiliki prevalensi anemia yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu sebesar 27,2% berbanding 20,3%, dengan kelompok usia 15 sampai 24 tahun mencatat angka tertinggi dengan persentase 32% (Riskesmas, 2018). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2017, prevalensi anemia di kalangan remaja putri di wilayah tersebut mencapai 37,1% (Liana, Ratna, & Salfia, 2023). Sementara itu, di Kabupaten Tangerang, proporsi remaja putri yang mengalami anemia bahkan lebih tinggi lagi, yaitu mencapai 63,4% (Indrayani, Herawati, & Bunga, 2021). Prevalensi anemia remaja (15-24 tahun) sebesar 15,5%, dengan prevalensi remaja putri (18%) lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki 37,1% (SKI 2023). Di Indonesia, Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 27,2% terhadap 20,3%. Pada kelompok usia 15-24 tahun. Prevalensi anemia

mencapai 32%. (Riskesdas, 2018) Hasil survei Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2017) mengungkapkan angka anemia pada remaja putri di Banten sebesar 37,1%: (Liana, Ratna & Salfia, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang (2017) kejadian anemia di Kabupaten Tangerang masih tinggi 63,4 % remaja putri menderita anemia (Indrayani, Herawati & Bunga, 2021). Anemia pada remaja, khususnya remaja putri, umumnya disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan, yang menyebabkan kehilangan darah dalam jumlah cukup banyak. Kondisi ini memastikan asupan zat besi cukup hingga tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki. Selain itu, tren kecantikan yang mengaitkan tubuh langsing dengan standar ideal mendorong remaja putri melakukan diet ketat. Sayangnya, pola diet ini seringkali tidak memperhatikan kecukupan gizi, terutama asupan zat besi, sehingga meningkatkan risiko anemia (Utami et al., 2021). Anemia dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan remaja putri dan wanita usia subur. Dampak tersebut meliputi penurunan daya tahan tubuh sehingga meningkatkan risikoterkena infeksi, berkurangnya kemampuan fisik, serta gangguan fungsi kognitif akibat suplai oksigen yang tidak memadai ke otak dan otot. Kondisi ini juga berpotensi menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Pencegahan anemia bergantung pada faktor penyebabnya. Anemia yang disebabkan oleh kelainan genetik tidak dapat dicegah, namun anemia akibat kekurangan zat besi—yang merupakan jenis paling umum—masih bisa dicegah. Terdapat dua pendekatan utama untuk mencegah dan mengatasi anemia. Pendekatan pertama bersifat medis, yaitu melalui pemberian suplemen zat besi. Pendekatan kedua adalah berbasis pangan, yaitu dengan meningkatkan asupan gizi. Pemberian suplemen zat besi, terutama dalam bentuk tablet, merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh dalam waktu relatif singkat. Umumnya, metode ini ditujukan kepada kelompok yang berisiko tinggi mengalami defisiensi zat besi, seperti ibu hamil dan ibu menyusui. Di sisi lain, perbaikan pola makan dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti sayuran berdaun hijau (misalnya bayam, daun singkong, dan kangkung), buah-buahan, serta kacang-kacangan seperti kedelai dan kacang merah. Selain itu, sumber hewani seperti daging, telur, hati, dan limpa juga merupakan sumber zat besi yang sangat baik.

Definisi Remaja

Dalam bahasa Inggris, istilah "remaja" dikenal sebagai *adolescence*, dalam bahasa Latin *adolescere* dengan bentuk kata benda *adolescentia*, berarti proses menuju kedewasaan atau

masa perkembangan menjadi dewasa. Tahapan ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju usia dewasa. Istilah lain yang juga digunakan untuk menggambarkan fase ini meliputi *puberty* (Inggris), *puberteit* (Belanda), dan *pubertasi* (Latin), yang semuanya merujuk pada periode perubahan fisik dan psikologis yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder, baik pada perempuan maupun laki-laki (Agustina, Eva et al., 2024). Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Menurut WHO, Remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder dan berlangsung hingga tercapainya kematangan fungsi reproduksi serta seksual. Selain itu, fase ini mencakup pertumbuhan menuju kedewasaan mental, pembentukan identitas pribadi, serta pergeseran dari ketergantungan ekonomi dan sosial menuju kemandirian. Dari sisi biologis, dimulainya pubertas sering dianggap sebagai awal masa remaja. Namun karena tidak ada indikator biologis pasti yang menandai akhir fase ini, faktor sosial seperti pernikahan kerap digunakan sebagai penanda masuknya usia dewasa. Di Indonesia, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai kelompok yang berusia antara 10 hingga 18 tahun (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Remaja merupakan fase yang menggambarkan transisi antara anak-anak dan dewasa dengan perubahan signifikan di berbagai aspek adalah masa puber, masa peralihan, masa transisi, masa perkembangan, atau adolescence.. WHO menyatakan bahwa masa remaja dimulai dengan kemunculan tanda-tanda pubertas dan berlanjut hingga individu mencapai kematangan seksual dan kemampuan reproduksi. Fase ini juga meliputi perkembangan kedewasaan mental, pembentukan identitas diri, serta proses menuju kemandirian dari segi sosial dan ekonomi. Dari sisi biologis, permulaan pubertas dianggap sebagai titik awal masa remaja. Namun, karena tidak ada batasan biologis yang pasti untuk menentukan akhir masa ini, penanda sosial seperti pernikahan sering dijadikan acuan memasuki tahap dewasa. Berdasarkan Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014, kategori remaja mencakup individu dengan rentang usia 10 sampai 18 tahun. (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023).

Perubahan Fisik Pada Remaja

Selama masa remaja, terjadi berbagai perubahan fisik yang mencolok, termasuk perubahan fisik pubertas, pertumbuhan fisik yang pesat, kematangan seksual, atau transisi fisik ke masa dewasa. Ciri-ciri seksual primer berkaitan dengan perkembangan organ reproduksi pada laki-laki maupun perempuan. Pada tahap awal remaja, perempuan umumnya

mulai mengalami menstruasi, sementara laki-laki mengalami mimpi basah—dua hal yang menjadi indikator bahwa mereka telah mencapai kematangan seksual. Selain perkembangan fisik, remaja juga mengalami kematangan emosional, meskipun sering kali ditandai dengan luapan emosi yang kuat dan energi yang melimpah. Namun demikian, kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi dan perilaku masih belum sepenuhnya berkembang (Agustina, Eva et al., 2024).

Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja

Pola makan merupakan perilaku individu yang berkaitan dengan kebiasaan makan, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, pantangan makanan, cara makanan dibagikan dalam keluarga, preferensi makanan, serta cara seseorang memilih makanan. Ketika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, hal ini dapat meningkatkan risiko malnutrisi pada remaja, termasuk terjadinya anemia khususnya pada remaja putri. Meskipun anemia pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, kekurangan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh memiliki dampak langsung terhadap penurunan kadar hemoglobin, yang pada akhirnya menyebabkan anemia (Hamidiyah, 2020; Sompie et al., 2015). Kondisi ini tidak bisa dianggap sepele karena anemia pada remaja berpotensi menjadi masalah gizi jangka panjang yang berkontribusi pada lahirnya generasi selanjutnya dalam kondisi stunting (Lasmawanti, Muflih, & Siregar, 2024a).

Siklus menstruasi dimulai dari hari pertama haid hingga hari pertama haid berikutnya, sedangkan durasi siklus menstruasi merujuk pada selang waktu antara tanggal mulai menstruasi sebelumnya hingga menstruasi selanjutnya (Purwati & Muslikhah, 2020). Menstruasi sendiri adalah keluarnya darah dan jaringan dari lapisan dinding rahim melalui vagina secara berkala. Proses ini merupakan siklus alami yang terjadi secara rutin setiap bulan sebagai persiapan tubuh perempuan untuk kemungkinan kehamilan. Umumnya, menstruasi berlangsung antara 3 hingga 8 hari, dengan rata-rata siklus selama 28 hari, dan batas maksimal durasi menstruasi adalah 15 hari. Selama menstruasi tidak melebihi batas waktu tersebut, maka masih tergolong darah haid. Menstruasi biasanya mulai terjadi pada usia 9-12 tahun, meskipun pada beberapa perempuan dapat terjadi lebih lambat, yaitu pada usia 13-15 tahun. Kehilangan darah yang berlebihan selama haid dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia (Kementerian Kesehatan, 2024).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dan metode *cross sectional*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara tingkat pengetahuan, sikap, pola makan, serta siklus menstruasi dengan Prevalensi anemia pada siswi kelas X dan XI di SMK "YM" pada tahun 2024.

Populasi

Populasi merupakan keseluruhan kelompok yang terdiri atas individu atau satuan yang menjadi objek dalam suatu penelitian, yang bertujuan untuk mengkaji karakteristik tertentu. Setiap individu atau satuan dalam populasi disebut unit analisis, yang dapat berupa objek, individu, maupun lembaga (Djarwanto, 1994: 420).

Dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMK "YM" tahun 2024. Didapatkan data sebanyak 195 orang

Sampel

Menurut Sugiyono (2017:81), sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Sementara itu, populasi mengacu pada keseluruhan elemen yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi objek atau subjek yang diteliti.

Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 132 remaja putri kelas X dan XI di SMK "YM" yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan pengambilan data dilakukan pada bulan Mei.

Besar Sampel

Penelitian ini melibatkan 195 remaja putri kelas X dan XI di SMK "YM" sebagai sampel. Seleksi sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel ditentukan berdasarkan tingkat kepercayaan 95% dan kekuatan uji 90%.

Dalam penelitian ini data primer didapatkan dari pengukuran kadar hemoglobin dan pengisian kuesioner. Persiapan yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian yaitu menentukan masalah yang dituangkan dalam judul penelitian. Setelah disetujui, kemudian penelitian dilakukan dengan proses perizinan. Kegiatan pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner dan observasi secara langsung. Instrument penelitian yang digunakan adalah GCHb untuk mengukur kadar Hb remaja putri dan kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden. kuesioner tertutup yang berisikan pertanyaan dengan

pilihan jawaban seperti benar/salah adalah angket penelitian atau survei. Kuesioner tertutup ini juga bisa disebut daftar pertanyaan tertutup atau wawancara tertulis.

Anemia

Tabel 5.1 Sebaran Frekuensi Anemia di Kalangan Siswi Kelas X dan XI di SMK "YM" Tahun 2024

	Anemia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Anemia	34	25,8
	Tidak Anemia	98	74,2
	Jumlah	132	100

Berdasarkan Tabel 5.1, dari total 132 responden, mayoritas siswi kelas X dan XI tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 98 orang (74,2%). Sementara itu, sebanyak 34 siswi (25,8%) tercatat mengalami anemia.

Pola Makan

Tabel 5.4 Sebaran Frekuensi Pola Makan dikalangan Siswi Kelas X dan XI di SMK "YM" Tahun 2024

	Pola Makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Kurang	42	32,8
	Baik	90	68,2
	Jumlah	132	100

Berdasarkan data pada Tabel 5.4, dari 132 responden, mayoritas menunjukkan pola makan yang baik dengan jumlah 90 responden (68,2%), sedangkan 42 responden (31,8%) memiliki pola makan yang kurang baik.

Siklus Menstruasi

Tabel 5.5 Sebaran Frekuensi Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas X dan XI di SMK “YM” Tahun 2024

	Siklus Menstruas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Siklus tidak norma (<21 atau >35 hari	33	25
	Siklus normal (21-35	99	75
	Jumlah	132	100

Berdasarkan Tabel 5.5, dari 132 responden, mayoritas memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu sebanyak 99 orang (75%), sementara 33 responden (25%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Makan

Berdasarkan hasil analisis univariat dari 132 responden didapatkan bahwa sebagian besar pola makan responden baik sebanyak 90 responden (68,2%) sedangkan pola makan responden kurang sebanyak 42 responden (31,8%).

Menurut asumsi peneliti, pola makan merupakan kebiasaan atau cara individu dalam mengonsumsi makanan dan minuman, yang mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, ukuran porsi, serta waktu makan. Pola makan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, kondisi kesehatan, preferensi pribadi, dan ketersediaan bahan makanan. Pola makan yang sehat dan seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental, serta dalam mencegah timbulnya berbagai penyakit.

Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap 132 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang normal, yaitu sebanyak 99 orang (75%), sedangkan 33 orang (25%) menunjukkan siklus menstruasi yang tidak normal.

Menurut pandangan para peneliti, siklus menstruasi merupakan rangkaian perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh perempuan sebagai bentuk persiapan untuk kemungkinan terjadinya kehamilan. Umumnya, siklus ini berlangsung antara 21 hingga 35 hari. Pada masa remaja, siklus menstruasi biasanya mulai terjadi pada rentang usia 9 hingga 16 tahun, dengan rata-rata usia menarche atau menstruasi pertama sekitar 12 tahun.

4. KESIMPULAN

1. Mayoritas siswi kelas X dan XI yang tidak mengalami anemia berjumlah 98 orang (74,2%), sedangkan siswi yang mengalami anemia tercatat sebanyak 24 orang (25,8%).
2. Sebagian besar pola makan responden baik sebanyak 90 responden (68,2%) sedangkan pola makan responden kurang sebanyak 42 responden (31,8%).
3. Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang normal, yaitu sebanyak 99 orang (75%), sedangkan responden dengan siklus menstruasi tidak normal berjumlah 33 orang (25%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada siswi kelas X dan XI di SMK "YM" tahun 2024, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

5. Ditemukan pula hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan kejadian anemia pada siswi kelas X dan XI di SMK “YM” tahun 2024, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2018.
- Djarwanto, P. S. (1994). *Statistik* (edisi revisi). Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Kemenkes RI. 7 Dampak Anemia pada Remaja. Kementerian Kesehatan RI. 2022. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/7-dampak-anemia-pada-remaja>
- Harahap NR. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*. 2018;12(2):78-90.
- Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan