

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

***FACTORS THAT ARE RELATED TO THE EVENT OF ANEMIA IN ADOLESCENT ADOLESCENTS***

**Andi Suyatni Musrah<sup>1)</sup>, Widyawati<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Email: [Amusrah@gmail.com](mailto:Amusrah@gmail.com)

---

**Abstrak:** Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama pada remaja putri. Remaja putri mengalami anemia karena perdarahan menstruasi, pola hidup remaja putri seperti pola makan dan pola tidur berubah menjadi kurang teratur misalnya sering terlambat makan atau kurang tidur. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit anemia pada remaja putri kelas XI Angkatan 2018/2019 di SMKN 16 Bengkuring. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, sampel pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI angkatan 2018/2019 di SMKN 16 Bengkuring yaitu sebanyak 56 siswi. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-Square*. Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebanyak 41 % remaja puteri mengalami anemia. kemudian terdapat hubungan antara pola menstruasi ( $p\text{-value}=0,000$ ) dan pola makan ( $p\text{-value}=0,122$ ) dengan kejadian anemia. Kesimpulan pada penelitian yaitu kejadian anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang tidak normal dibanding dengan remaja putri dengan pola mestruasi normal dan disarankan remaja puteri mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) saat menstruasi.

**Kata Kunci :** Anemia, Remaja Putri, Menstruasi, Pola Makan, Pola Tidur

**Abstract:** Anemia is the biggest public health problem in the world, especially in adolescent girls. Young women suffer from anemia because of bleeding of menstruation, girls life styles uch as diet and sleep patterns turn out to be less regular for example often toolate to eat or sleep deprivation. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls class XI class of 2018/2019 at SMKN 16 Bengkuring. This type of research is quantitative by using a crosssectional design. Sampling using total sampling method, the sample in this study were all teenage girls of class XI class of 2018/2019 at SMKN 16 Bengkuring as many as 56 students. Data processing uses univariate and bivariate analysis with Chi-Square statistical tests. The results of this study showed as many as 41% of adolescent girls declared anemia. Then there is a relationship between menstrual patterns ( $p\text{-value}=0,000$ ) and eating patterns ( $p\text{-value}=0,001$ ) with the incidence of anemia in adolescent girls and there is no relationship between sleep patterns ( $p\text{-value}=0,122$ ) with the incidence of anemia. The conclusion of the study is that the incidence of anemia is more common in adolescent girls with abnormal menstrual patterns compared to adolescent girls with normal menstrual patterns and it is recommended that adolescent girls consume Tablets Add Blood (during menstruation).

**Keywords:** Anemia, Adolescent Girls, Menstruation, Eating Pattern, Sleep Patterns

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (2013), anemia gizi besi didefinisikan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah hemotrokit atau jumlah eritrosit lebih rendah dari normal. Prevalensi anemia dunia berkisar 40-80%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi zat besi). Berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%, dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Kemenkes RI, 2013).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Samarinda tahun 2016 tercatat kasus anemia dengan total 321 kasus di 22 puskesmas Kota Samarinda. Kemudian pada tahun 2017 tercatat kasus anemia dengan total 64 kasus di 14 puskesmas Kota Samarinda. Kasus tertinggi tahun 2016 di Kota Samarinda terdapat pada Puskesmas Bengkuring dengan jumlah 69 kasus,

diurutan kedua terdapat pada Puskesmas Sidomulyo sejumlah 30 kasus. Kemudian kasus tertinggi tahun 2017 di Kota Samarinda masih terdapat pada Puskesmas Bengkuring dengan jumlah 35 kasus dan diurutan kedua terdapat pada Puskesmas Karang Asam sejumlah 8 kasus anemia.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Dzul Istiqomah Hasyim tahun 2018 menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kemudian berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rompas tahun 2015 menyatakan bahwa ada hubungan kadar Hemoglobin dengan pola tidur (kualitas tidur).

Faktor yang mengakibatkan anemia terjadi pada remaja putri umumnya dikarenakan pola menstruasi yang tidak teratur atau tidak normal, juga pola hidup seperti pola makan dan pola tidur yang tidak baik. Anemia pada remaja putri merupakan pendukung dalam tingginya angka kematian ibu, tingginya insiden bayi berat lahir rendah, kematian prenatal tinggi dan lain sebagainya. Hal penting dalam mengontrol anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan kebutuhan zat besi (Fe) pada remaja sudah terpenuhi.

Hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan di SMKN 16 Bengkuring Samarinda dengan dibantu dengan staf puskesmas bidang gizi dan epidemiologi, mendapatkan data dari 25 siswi dan diperiksa kadar Hemoglobin masing-

masing siswi, terdapat 13 siswi yang dinyatakan anemia. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMKN 16 Bengkuring Samarinda khususnya dikelas XI karena dikelas X dan kelas XII tidak terdapat siswa putri dengan jumlah keseluruhan siswi sebanyak 56 orang.

Berdasarkan uraian latar belakang, teori, jurnal dan data-data diatas terkait Anemia maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada remaja putri kelas XI di SMKN 16 Bengkurig Samarinda.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 56 remaja putri di SMKN 16 Bengkuring kelas XI angkatan 2018/2019 dengan menggunakan metode Total Sampling (sampel diambil seluruhnya).

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Lembar kuesioner digunakan untuk mengetahui identitas responden, pola menstruasi, pola makan dan pola tidur responden sedangkan lembar observasi digunakan untuk mengobservasi dan mencatat hasil pengukuran yang meliputi hasil pengecekan kadar Hb (Hemoglobin) menggunakan alat ukur 3 in one merk easy touch melalui pengambilan darah kapiler diujung jari tangan dengan skala ukur anemia apabila  $< 12$  gr/dl.

Jenis analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS. Univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel dalam penelitian, disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel sedangkan bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat anemia pada remaja putri dengan uji Chi-square yang disajikan dalam bentuk tabel kontingensi 2x2.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****1. Analisis Univariat**

Berdasarkan hasil analisis univariat, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Univariat**

<b>Variabel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Kejadian Anemia (Kadar Hb)</b>		
Normal ( $\geq 12$ gr%)	33	59
Anemia ( $< 12$ gr%)	23	41
<b>Pola Menstruasi</b>		
Normal	31	55
Tidak Normal	25	45
<b>Pola Makan</b>		
Baik	26	46
Buruk	30	54
<b>Pola Tidur</b>		
Baik	37	66
Buruk	19	34
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 56 responden di SMKN 16 Bengkuring yang berstatus anemia yaitu sebanyak 23 siswi (41%), dan siswi dengan kadar Hb normal sebanyak 33 siswi (59%). Kemudian berdasarkan pola menstruasinya, sebanyak 31 siswi (55%), dan siswi dengan pola menstruasi tidak normal sebanyak 25 siswi (45%). Berdasarkan dengan pola makan pada responden yaitu responden dengan pola makan baik sebanyak 26 siswi (46%), dan siswi dengan pola menstruasi buruk sebanyak 30 siswi (54%). Berdasarkan dengan pola tidurnya yaitu sebanyak 37 siswi (66%) dengan pola tidur baik, dan siswi dengan pola tidur buruk sebanyak 19 siswi (34%).

## 2 Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji analisis uji variabel independen terhadap variabel dependen menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Bivariat**

Varviabel	Kejadian Anemia				Total		<i>p-value</i>	$\alpha$
	Normal		Anemia		N	%		
	n	%	n	%				
<b>Pola Menstruasi</b>								
Normal	26	79	5	22	31	55	0,000	0,05
Tidak Normal	7	21	18	78	25	45		
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>100</b>		
<b>Pola Makan</b>								
Baik	22	67	4	17	26	46	0,001	0,05
Buruk	11	33	19	83	30	54		
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>100</b>		
<b>Pola Tidur</b>								
Baik	25	76	12	52	37	66	0,122	0,05
Buruk	8	24	11	48	19	34		
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>100</b>		

### Hubungan Antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil analisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh 18 siswi (78%) dengan pola menstruasi tidak normal lebih tinggi dibandingkan pola menstruasi normal yaitu sebanyak 5 siswi (22%). Hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai  $P$  value  $0,000 < \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 16 Bengkuring angkatan 2018/2019. Hal ini memperlihatkan adanya hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja

putri. Kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 16 Bengkuring dikarenakan tidak patuhnya dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) saat sedang menstruasi. Pada saat menstruasi ini yang menyebabkan wanita mengalami kehilangan darah tiap bulan rata-rata  $33,2 \pm 16$  cc (jika menstruasi normal), jika lebih daripada itu maka lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi (Proverawati, 2011).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, yang dilakukan

oleh Dzul Istiqamah Hasyim (2018) yang menyatakan bahwa siklus dan lamanya haid juga akan berpengaruh terhadap kebutuhan besi. Remaja yang tidak terpenuhi kebutuhan besinya akan berdampak pada kondisi defisiensi besi yang dapat menjadi defisiensi besi anemia. Dan penelitian Abdul Basith dkk (2017) yang menyatakan Lama menstruasi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi tubuh remaja tersebut, beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi lama menstruasi pada remaja putri adalah seperti kelelahan karena padatnya aktivitas dan pengaruh stres yang tinggi, yang mana stres nantinya dapat mempengaruhi hormon yang ada dalam tubuh dan dapat menyebabkan masalah menstruasi pada wanita. Namun berbeda dengan hasil penelitian Suchi Avnalurini (2018) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Dhito Dwi (2019) di wilayah Puskesmas Bengkuring diketahui bahwa kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) berhubungan dengan kadar hemoglobin (Hb). Ini menandakan bahwa remaja putri yang tidak patuh dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) berhubungan dengan kejadian anemia di wilayah Puskesmas Bengkuring.

Menurut Gilly tahun 2009 lamanya proses menstruasi akan mempengaruhi jumlah sel darah merah di dalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, yang

mana hal ini dapat menyebabkan masalah anemia pada perempuan. Menurut Kusmiran tahun 2011 lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi, aktifitas fisik, faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan) juga menyatakan semakin rendah kadar Hb (Hemoglobin) nya semakin panjang siklus menstruasinya.

### **Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri**

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh 19 siswi (83%) dengan pola makan buruk lebih tinggi dibandingkan pola makan baik yaitu sebanyak 4 siswi (17%). Hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai P value  $0,001 < \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 16 Bengkuring angkatan 2018/2019.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan adanya hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yang dilakukan oleh Dzul Istiqamah (2018) dan Nur Khatim (2017) yang menyatakan tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi sehingga mempengaruhi kadar hemoglobin.

Menurut Masrizal tahun 2007 yang menyatakan salah satu klasifikasi anemia adalah makrositik yang terdiri dari anemia megaloblastik dan non megaloblastik, dimana anemia megaloblastik adalah anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B12, Asam folat dan gangguan sintesis DNA. Kemudian menurut Baliwati 2004, remaja memiliki kesibukan yang cukup tinggi sehingga akan mempengaruhi pola makan menjadi tidak baik/tidak teratur dan kemudian mempengaruhi kadar Hemoglobinya. Dan menurut Almatsier (2011) jika dalam keadaan defisiensi besi, absorpsi dapat mencapai 50 persen yang diperkirakan normal absorpsi hanya 5-15 persen. Oleh karena itu,

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Indah Ari Astuti (2017) dengan hasil analisis tidak terdapat hubungan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan tidur remaja adalah pubertas yang mempengaruhi peningkatan rasa mengantuk disiang hari walaupun tidak ada perubahan pada tidur malamnya, keterlibatan orang tua dalam menentukan waktu tidur yang berpengaruh pada jam bangun pagi dan jadwal sekolah yang membuat remaja harus bangun lebih pagi untuk sekolah. Penelitian tsb sejalan dikarenakan responden penelitian ini diharuskan bangun pagi untuk bersekolah dan kebanyakan responden mempunyai waktu tidur yang berkualitas. Namun berbeda dengan hasil penelitian Rompas (2015) yang menyatakan ada hubungan kadar hemoglobin dengan pola tidur (kualitas tidur).

kurangnya konsumsi pangan dapat mempengaruhi penyerapan zat besi.

### **Hubungan Antara Pola Tidur dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri**

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis hubungan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh 12 siswi (52%) dengan pola tidur baik lebih tinggi dibandingkan pola tidur buruk yaitu sebanyak 11 siswi (48%). Hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai P value  $0,122 > \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 16 Bengkuring angkatan 2018/2019.

Menurut Potter & Perry (2005), pola tidur dipengaruhi oleh gaya hidup termasuk stress yang mengarah pada insomnia dan penggunaan medikasi untuk tidur yang dapat mengganggu pola tidur dan memperburuk masalah tidur. Dan menurut Jackowska et al (2015) 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 Non Rapid Eye Movement (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. Tetapi tidak menjadi faktor besar terhadap kejadian anemia dengan melihat hasil penelitian ini

yang menyatakan bahwa responden lebih banyak menjaga pola tidurnya sehingga pola tidur responden dinyatakan baik yaitu sebesar 66% yang mempunyai kualitas tidur, durasi, dan kedalaman tidur yang baik dibandingkan dengan pola tidur buruk yaitu sebesar 34%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang tidak normal dibanding dengan remaja putri dengan pola menstruasi normal. Semakin lama masa menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, hal ini disebabkan karena remaja putri di SMKN 16 Bengkuring tidak patuh mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada saat sedang menstruasi sehingga dapat menyebabkan masalah anemia. Pola makan yang buruk berhubungan dengan kejadian anemia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah, orangtua dan pihak puskesmas agar dapat melakukan: Pemberian tablet tambah darah kepada seluruh remaja putri dari instansi puskesmas wilayah setempat. Untuk mengatasi ketidakpatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah diharapkan adanya keterlibatan peranan orangtua terhadap remaja yang menderita anemia. Melakukan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi TTD dan akibat bila tidak patuh mengkonsumsi TTD. Dilakukannya pemeriksaan hemoglobin secara rutin oleh pihak puskesmas kesekolah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ari, Indah. 2017. *Hubungan antara pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kab. Bantul*. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andrews, Gilly. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Avnalurini, Suchi. 2018. *Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia*. Jurnal Kesehatan, 1, 1.
- Basith, Abdul. 2017. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru*. Dunia Keperawatan, 5, 1.
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. 2018. *Data Anemia Kota Samarinda*. Samarinda : Dinas Kesehatan Kota Samarinda.
- Fitriana dan Dhito Dwi Pramardika. 2019. *Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri*. MMPKI, 2, 3.
- Istiqomah, Dzul. 2018. *Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 14, 1.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. 2015. The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10).DOI:10.1177/1359105315572455



- Khatim, Nur. 2017. *Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMKN 2 Yogyakarta*. Fakultas Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika
- Rompas. 2015. *Hubungan kadar hemoglobin dengan kualitas tidur*. Jurnal Keperawatan, 1, 1.
- World Health Organization. 2013. *The World Health Report 2013*. <[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85761/2/9789240690837\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85761/2/9789240690837_eng.pdf?ua=1)>
- Masrizal. 2007. Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, September 2007, II (1): 140-145. Fakultas Ilmu Kesehatan Unand.
- Potter, P.A & Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik*. Edisi 4. Volume 1. Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk.
- Proverawati. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.