

HUBUNGAN ANTARA SIKLUS MENSTRUASI, LAMA MENSTRUASI, KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN POLA AKTIVITAS SEHARI- HARI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MA ROUDLOTUT THOLIBIN WILAYAH KERJA PKM PURWOSARI KOTA METRO

Erma Mariam
Akademi Kebidanan Wira Buana
ermamariam1972@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah suatu penurunan masa sel darah merah, atau total hemoglobin secara lebih cepat, kadar hemoglobin normal pada wanita sudah menstruasi adalah 12,0 gr/dl dan untuk wanita hamil 11,0 gr/dl. 53,7% - 56% angka kejadian anemia terjadi di Negara-negara berkembang. Di MA Roudlotut Tholibin terdapat 12,75 % remaja yang mengalami anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Siklus Menstruasi, Kebiasaan Sarapan Pagi, Lama Menstruasi, Dan Pola Aktivitas Sehari-Hari Dengan Kejadian Anemia pada remaja putri.

Jenis penelitian ini adalah *Analitik*, subjek penelitian yaitu 115 remaja putri di MA Roudlotut Tholibin teknik semplik menggunakan teknik quota semplik. pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin dengan Hb Digital. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan *chi square*.

Hasil penelitian diperoleh dari 115 remaja putri terdapat 36 remaja putri (31,3 %) remaja putri dengan anemia, mayoritas, remaja putri mempunyai siklus menstruasi 21 hari yaitu 44 remaja putri (38,3%), terdapat 83 remaja putri (71,2%) yang lama menstruasinya > 7 hari, serta mayoritas remaja putri tidak melakukan sarapan pagi yaitu sebanyak 83 remaja putri (72,1%), dan terdapat sebanyak 90 remaja putri (78,3 %) yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, les, dan organisasi. Dari hasil penelitian pembahasan tidak terdapat hubungan siklus menstruasi dengan anemia dengan *P* value (0,169) $> \alpha$ (0,05), terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan anemia dengan *P* value (0,044) $< \alpha$ (0,05) dan OR 2,605, terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan anemia dengan *P* value (0,004) $< \alpha$ (0,05) dan OR 3,318, serta terdapat hubungan antara aktivitas sehari-hari dengan anemia dengan *P* value (0,042) $< \alpha$ (0,05) dan OR 0,394.

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi, Kebiasaan Sarapan Pagi, Pola Aktifitas Kejadian Anemia.

PENDAHULUAN

Remaja menurut varney adalah usia 11 sampai 21 tahun remaja merupakan suatu masa terjadinya peningkatan energi dan nutrien yang berarti, yang sepanasnya masalah nutrien ini mendapat perhatian khusus oleh bidan yang peduli pada wanita muda ini. Remaja menjadi tanda periode siklus kehidupan yang mempunyai kebutuhan nutrisi tertinggi dan periode pertumbuhan fisik kedua yang terjadi selama tahun pertama kehidupan.(Varney, 2007)

Diantara keluhan yang paling umum pada wanita yang mencari perawatan adalah “saya lelah sepanjang waktu, saya pasti anemis”. Sementara banyak keletihan dari anemia, penyakit tiroid, sampai stress, anemia merupakan fokus perhatian pertama bagi banyak wanita. Selain itu, riwayat dan tinjauan ulang sebaiknya menyertakan pengkajian jadwal menstruasi, walaupun perkiraan wanita tentang jadwal menstruasi mereka tidak begitu akurat. (varney, 2007)

Definisi remaja menurut WHO adalah periode usia antara 10-19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) mendefinisikan remaja sebagai kaum muda yang berusia antara 15-24 tahun, sementara itu menurut The Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah

11-21 tahun dan terbagi menjadi 3 tahap yaitu, remaja awal 11- 14 tahun, remaja menengah 15 - 17 tahun, dan remaja akhir 18 – 21 tahun. (Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita, 2013)

Berdasarkan kriteria WHO (2008), tingginya angka kejadian anemia di sekolah merupakan suatu masalah kesehatan tingkat berat (> 40 %), Berdasarkan kriteria World Health Organization (WHO), seseorang dinyatakan mengalami anemia bila kadar haemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dl (anak usia 6 tahun) atau kurang dari 12 g/dl (anak usia > 6 tahun dan wanita dewasa). Di Amerika Serikat, terjadi 2% - 10% angka kejadian anemia remaja. Sedangkan angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% - 56% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan. Diperkirakan 25 persen remaja Indonesia mengalami anemia. Meski tidak menular namun anemia sangat berbahaya karena akan mempengaruhi derajat kesehatan calon bayinya kelak. (WHO, 2010).

Dikota Metro angka kejadian anemia pada remaja putri pada tahun 2013 yaitu sebesar 4,4% pada kelompok usia 10-14 tahun meningkat menjadi 5,58% pada tahun 2014 sedangkan pada kelompok usia 15-9

tahun angka kejadian anemia pada tahun 2013 yaitu sebesar 1,6% dan meningkat menjadi 3,33% pada tahun 2014, di PKM Banjarsari angka kejadian anemia pada remaja putri yaitu pada tahun 2013 yaitu sebesar 0,6% pada kelompok usia 10-14 tahun dan meningkat menjadi 0,61% pada tahun 2014 sedangkan pada kelompok usia 15-19 tahun pada tahun 2013 sebesar 4,1% meningkat menjadi 4,15% pada tahun 2014, di PKM Purwosari angka kejadian anemia pada remaja putri pada tahun 2013 sebesar 1,3% pada kelompok usia 10-14 tahun dan meningkat menjadi 1,30% pada tahun 2014, sedangkan pada kelompok usia 15-19 tahun pada tahun 2013 sebesar 10,2% tidak mengalami peningkatan yaitu sebesar 10,2% pada tahun 2014, di PKM Tejo Agung angka kejadian anemia pada remaja putri yaitu pada tahun 2013 sebesar 1,9 % pada kelompok usia 10-14 tahun dan meningkat menjadi 1,91% pada tahun 2014 sedangkan pada kelompok usia 15-19 tahun pada tahun 2013 4,5% dan meningkat menjadi 4,54% pada tahun 2014, di PKM SS Bantul angka kejadian anemia pada remaja putri yaitu pada tahun 2013 sebesar 1,3% pada kelompok usia 15-19 tahun dan menurun menjadi 1,01% pada tahun 2014.(Dinkes Kota Metro, 2013, 2014)

Berdasarkan laporan diatas pada tahun 2014, didapatkan bahwa yang memiliki angka kejadian anemia pada remaja putri tertinggi adalah PKM Purwosari yaitu sebesar 10,2% pada tahun 2013 dan angka kejadian masih sama pada tahun 2014 sebesar 10,2 %, sehingga penulis memilih tempat penelitian pada remaja putri di wilayah kerja PKM Purwosari. Dalam cakupan wilayah kerja puskesmas purwosari penulis memilih penelitian pada remaja putri usia 15-19 tahun, yaitu di MA Roudlotut Tholibin berdasarkan laporan PKM Purwosari angka kejadian anemia pada remaja putri di MA Roudlotut Tholibin pada tahun 2014 sebesar 3,03 % dan meningkat menjadi 12,75 % pada tahun 2015, sedangkan pada MA Almuhsin Putri berdasarkan laporan PKM Purwosari angka kejadian anemia pada remaja putri di MA Almuhsin Putri pada tahun 2014 sebesar 4,91 % dan meningkat menjadi 9,27 % pada tahun 2015, serta pada SMK BI Khalifah Bangsa berdasarkan laporan PKM Purwosari angka kejadian anemia pada remaja putri di SMK BI Khalifah bangsa pada tahun 2014 sebesar 14,28 % dan meningkat menjadi 18,75 % pada tahun 2015. Sehingga penulis memutuskan memilih MA Roudlotut Tholibin sebagai tempat penelitian, karena peningkatan yang terjadi sebanyak 9,69 %.

Anemia pada remaja menyumbang dalam terjadinya anemia pada ibu hamil. faktor penyebab anemia pada remaja yaitu kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi, kurang zat besi dalam makanan yang dikonsumsinya, penyakit kronis yang dialami, pola hidup remaja putri berubah yang semula serba teratur menjadi kurang teratur misalnya sering kurang tidur dan terlambat makan, dan ketidakseimbangan aktifitas dengan asupan gizi yang dikonsumsi remaja tersebut. Anemia pada remaja berdampak terhadap kemampua kognitif yaitu kemampuan berkonsentrasi terhadap suatu rangsangan dari luar, memecahkan masalah, mengingat suatu kejadian yang telah lalu, memahami lingkungan fisik dan sosial termasuk sosial termasuk dirinya sendiri. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak pada meningkatnya angka kejadian anemia pada ibu hamil yang di sebabkan karena KEK, perdarahan setelah persalinan, dan melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengambil judul KTI tentang Hubungan Antara Siklus Menstruasi, Kebiasaan Sarapan Pagi, Lama Menstruasi, Dan Pola Aktivitas Sehari-Hari Dengan Kejadian Anemia di MA Roudlotut Tholibin

di Wilayah Kerja PKM Purwosari Metro Tahun 2016.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor resiko dengan faktor efek. Rancangan pada penelitian ini adalah Cross Sectional. Cross Sectional adalah suatu penlitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach) artinya , tiap subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran di lakukan terhadap status karakter atau fariabel subjek pada saat pemeriksaan. Dengan kata lain, efek di identifikasi pada saat ini, kemudian factor risiko di identifikasi ada atau terjadinya pada waktu yang lalu.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Rohdlotut Tholibin wilayah kerja PKM Purwosari kota metro tahun 2016 yang berjumlah 162 remaja putri. Dalam penelitian ini sampel yang di gunakan adalah quota sampling adalah teknik

pengambilan sampel dengan cara menetapkan jumlah tertentu sebagai target yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dari populasi.(Hidayat, 2014)

Sampel diperkecil dengan rumus :

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d^2 = Tingkat

kepercayaan/ketepatan yang di inginkan 95% (0,05

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

$$n = \frac{162}{1,4025}$$

$$n = 114,8$$

$$n = 115$$

$$n = \frac{162}{1+162(0,05^2)}$$

$$n = \frac{162}{1+162(0,0025)}$$

$$n = \frac{162}{1+0,4025}$$

Jadi jumlah sampel yang akan di teliti dalam penelitian ini adalah 114,8 yang kemudian akan di bulatkan menjadi 115 remaja putri.

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau di dapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu. Berdasarkan hubungan fungsional atau perannya variabel dibedakan menjadi

dua yaitu, variabel dependent (variabel yang dipengaruhi) dan variabel independent (variabel risiko) (Notoatmodjo,2010,104).

Variabel dependent adalah variabel terikat, tergantung, akibat dan terpengaruh. Variable dependent dalam penelitian ini adalah Anemia(Notoatmodjo, 2010,104)

Variabel independent adalah variable sebab, bebas atau yang mempengaruhi. Variabel dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi, lama menstruasi, kebiasaan sarapan pagi dan pola aktivitas sehari-hari. (Notoatmodjo, 2010,104)

Analisis bivariate

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variable yang di dugaanakan berhubungan atau berkolerasi. (Notoatmodjo,2010,183).

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

χ^2 = Chi square

O = frekwensi yang diamati

E = frekwensi yang di harapkan

Derajat kebebasan yang di gunakan dengan selang kepercayaan (confident interval) 95% dan tingkat kesalahan $\alpha = 5\%$. Berdasarkan rumus diatas dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer, akan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Jika P value $\leq (0,05)$, berarti ada hubungan antar variabel penelitian
2. Jika P value $\geq (0,5)$, berarti tidak ada hubungan antara variabel penelitian .

HASIL

Tabel 1
Distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro

No	Anemia	F	%
1.	Aemia	36	31,3 %
2.	Tidak anemia	79	68,7 %
	Σ	115	100 %

Sumber Data : Data Primer Tahun 2016

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 115 remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro tahun 2016 terdapat sebanyak 79 remaja putri (68,7 %) yang tidak menderita anemia dan 36 remaja putri (31,3 %) remaja putri dengan anemia

Table 2
Distribusi frekuensi siklus menstruasi remaja putri di MA Roudlotut Tholibin Kota Metro

No	Siklus menstruasi	F	%
1.	21 hari	44	38,3
2.	28 hari	43	37,4
3.	≥ 35 hari	28	24,3
	Σ	115	100

Sumber Data : Data Primer Tahun 2016

Bahwa dari 115 remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro Tahun 2016 terdapat 44 remaja putri (38,3%) yang mempunyai siklus menstruasi 21 hari 43 remaja putri (37,4 %), dan 28 remaja putri (24,3 %) yang siklus menstruasi ≥ 35 hari.

Tabel 3
Distribusi frekuensi lama menstruasi remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro

No	Lama menstruasi	F	%
1.	≤ 7 hari	32	27,8 %
2.	> 7 hari	83	72,2 %
	Σ	115	100

Sumber Data : Data Primer Tahun 2016

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 115 remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro Tahun 2016 terdapat 83 remaja putri (71,2%) yang lama menstruasinya > 7 hari dan 32 remaja putri (27,8%) yang lama menstruasi ≤ 7 hari.

Tabel 4
Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro

No	Kebiasaan sarapan	F	%
1.	Sarapan	32	26,9
2.	Tidak Sarapan	83	72,1
	Σ	115	100

Sumber Data : Data Primer Tahun 2016

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 115 remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro Tahun 2016 terdapat sebanyak 83 remaja putri (72,1%) yang tidak sarapan pagi, dan terdapat sebanyak 32 remaja putri (26,9%) yang sarapan pagi.

Tabel 5

Distribusi frekuensi aktivitas sehari-hari remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro

No	Aktivitas	F	%
1.	Aktif	90	78,3 %
2.	Pasif	25	21,7%
Σ		115	100 %

Sumber Data : Data Primer Tahun

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 115 remaja putri di MA Roudlotut Tholibin kota Metro Tahun 2016 terdapat sebanyak 90 remaja putri (78,3 %) yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, les, dan organisasi dan 25 remaja putri (21,7 %) yang pasif atau tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, les dan organisasi di sekolah.

Tabel 6

Hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian Anemia pada remaja putri di MA Roudlotut Tholibin wilayah kerja PKM Purwosari Kota Metro

Aktivitas	Anemia Remaja		χ^2 hitung tabel	χ^2 value	P	OR				
	Putri									
	Anemia	Tidak Anemia								
	N	%								
Aktif	24	26,7	66	73,3	90	100				
					4,196	3,841				
Pasif	12	48,0	13	52,0	25	100				
Σ	36	31,3	79	68,7	115	100				

Data tabel kontingensi di atas dapat diketahui bahwa dari 115 remaja putri terdapat 44 remaja putri dengan siklus menstruasi 21 hari dari 44 remaja putri yang siklus menstruasinya 21 hari terdapat 11 remaja putri (25,0%) yang mengalami anemia dan 33 remaja putri (75,0%) yang tidak mengalami anemia dari 43 remaja putri dengan siklus 28 hari terdapat 18 remaja putri (13,5%) yang mengalami anemia, dan 25 remaja putri (58,1%) yang tidak mengalami anemia, dan dari 28 remaja putri dengan siklus menstruasi ≥ 35 hari terdapat 7 remaja putri (25,0%) yang mengalami anemia, dan 21 remaja putri (75,0%) yang tidak mengalami anemia.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* dengan tingkat

kepercayaan 95% α 0,05 dan $dk=2$ didapatkan nilai χ^2_{hitung} sebesar 3,198 dan nilai χ^2_{tabel} sebesar 5,991. Karena $\chi^2_{hitung} (3,198) < \chi^2_{tabel} (5,991)$, dan P value=0,169 $> \alpha$ 0,05 artinya tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian *anemia pada remaja putri* di MA Roudlotut Tholibin wilayah kerja PKM Purwosari Kota metro Tahun 2016.

KESIMPULAN

1. Tidak terdapat Hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia di MA Roudlotut Tholibin Wilayah Kerja PKM Purwosari Kota Metro Tahun 2016 dengan $\chi^2_{hitung} (3,198) < \chi^2_{tabel} (5,991)$ dan P value=0,619 $> \alpha$ 0,05
2. Terdapat Hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia di MA Roudlotut Tholibin Wilayah Kerja PKM Purwosari Kota Metro Tahun 2016 dengan $\chi^2_{hitung} (4,78) > \chi^2_{tabel} (3,841)$ dan P value=0,044 $< \alpha$ 0,05 serta OR= 2,605.
3. Terdapat Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan kejadian anemia di MA Roudlotut Tholibin Wilayah Kerja PKM Purwosari Kota Metro Tahun 2016 dengan $\chi^2_{hitung} (9,558) > \chi^2_{tabel} (3,841)$ dan P value=0,004 $< \alpha$ 0,05 serta OR= 3,318.
4. Terdapat Hubungan antara Aktivitas sehari-hari dengan kejadian anemia di MA Roudlotut Tholibin Wilayah Kerja PKM Purwosari Kota Metro Tahun 2016 adalah $\chi^2_{hitung} (4,196) > \chi^2_{tabel} (3,841)$ dan P value=0,042 $< \alpha$ 0,05 serta OR= 0,394.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, Ermita.2008.faktor resiko anemia pada remaja putri peserta program pencegahan anemia gizi besi di kota Bekasi (skripsi).Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Arisman.2010.gizi dalam daur kehidupan.Jakarta: EGC
- Andriani, Merryana & Bambang Wirjatmadi.2012.peranan gizi dalam siklus kehidupan.Jakarta: Prenadamedia Group
- Arikunto, Suharsimin.2013.prosedur peelitian.Jakarta: Rineka Cipta
- Briawan, Dodik.2012.anemia masalah gizi pada remaja.Jakarta.EGC
- Cholifah.2015.hubungan anemia, status gizi, olahraga, dan pengetahuan dengan kejadian disminorea pada remaja putri (skripsi).Sidoarjo:Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
- CH, Khoirunisa.2016. beberapa factor yang berhubungan dengan anemia gizi besi pada remaja putri di desa wonoyoso kecamatan buara kabupaten

- pekalongan (skripsi).Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo
- Dewi, Aisyah Nurcita.2014.Hubungan kebiasaan sarapan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri (skripsi). Semarang:Universitas Diponegoro
- Gunatmaningsih, Dian.2007.faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 1 kecamatan jatibarang kabupaten brebes (skripsi).semarang:UNNES
- Hasdianah, H. Sandu Siyoto, & Yuli Peristyowati.2014.Gizi pemanfaatan gizi, diet dan obesitas.Yokyakarta: Nuha Medika
- Hasatari, Nanik.2015.gambaran kejadian anemia berdasarkan lama menstruasi dan kebiasaan minum teh pada remaja putri di pondok pesantren an-nur kecamatan mranggen kabupaten demak (skripsi).Ungaran. STIKES Ngudik Waluyo