

Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Raudatul Jannah¹, Yuniarti², Hapisah³, Efi Kristiana⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

Received : 9 Agustus 2025, Revised : 13 Agustus 2025, Published : 19 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Raudatul Jannah

E-mail: jraudatul9@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah gizi yang sering dialami remaja putri dan berdampak pada konsentrasi belajar serta kesehatan reproduksi. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Selatan tahun 2024 mencatat prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 21,81%. Studi pendahuluan di Puskesmas Bayanan menunjukkan 4 dari 10 siswi SMP mengalami anemia ringan dan sebagian besar tidak memahami kondisi menstruasi mereka. Lama dan banyaknya darah menstruasi diduga berperan dalam kejadian anemia. Tujuan: Mengetahui hubungan pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan. Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional pada 89 responden yang dipilih melalui disproportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin menggunakan Easy Touch. Analisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil: Sebanyak 29 responden (32,6%) mengalami anemia. Pola menstruasi tidak normal ditemukan pada siklus (42,7%), lama menstruasi (34,8%), dan banyaknya darah menstruasi (29,2%). Tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia ($p = 0,730$), namun terdapat hubungan signifikan antara lama menstruasi ($p = 0,034$) dan banyaknya darah menstruasi ($p = 0,007$) dengan anemia. Kesimpulan: Lama dan banyaknya darah menstruasi berhubungan dengan anemia. Edukasi dan suplementasi zat besi diperlukan sebagai upaya pencegahan.

Kata kunci - pola menstruasi, anemia, remaja putri, siklus, lama haid, volume darah

Abstract

Background: Anemia is a common nutritional problem among adolescent girls, affecting both learning concentration and reproductive health. Data from the Health Office of Hulu Sungai Selatan Regency in 2024 reported an anemia prevalence of 21.81% among adolescent girls. A preliminary study at Bayanan Public Health Center found that 4 out of 10 junior high school students had mild anemia, and most lacked awareness of their menstrual conditions. The duration and volume of menstrual bleeding are suspected to contribute to anemia. The purpose: To determine the relationship between menstrual patterns and anemia among adolescent girls at SMP Negeri 1 Daha Selatan. Methods: This quantitative study used a cross-sectional approach with 89 respondents selected through disproportionate stratified random sampling. Data were collected using questionnaires and hemoglobin tests with the Easy Touch device. Analysis was performed using the Chi-Square test. Results: A total of 29 respondents (32.6%) were anemic. Abnormal menstrual patterns were found in cycle length (42.7%), menstrual duration (34.8%), and blood volume (29.2%). No significant relationship was found between menstrual cycle and anemia ($p = 0.730$). However, there were significant associations between menstrual duration ($p = 0.034$) and blood volume ($p = 0.007$) with anemia. Conclusion: Menstrual duration and blood volume are associated with anemia. Education and regular iron supplementation are necessary as preventive measures.

Keywords - menstrual pattern, anemia, adolescent girls, cycle, duration, blood volume

How to Cite : Jannah, R., Yuniarti, Y., Hapisah, H., & Kristiana, E. (2025). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 623–631. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.566>

Copyright ©2025 Raudatul Jannah, Yuniarti Yuniarti, Hapisah Hapisah, Efi Kristiana

PENDAHULUAN

Anemia menjadi tantangan kesehatan yang signifikan pada remaja putri, terutama yang mengalami perdarahan menstruasi berlebihan. Omani Samani R. (2018) dalam Julianti (2024): remaja yang sedang mengalami menstruasi dapat mengalami kehilangan darah dalam jumlah yang cukup besar setiap bulannya. Kehilangan darah ini tidak hanya berdampak pada penurunan volume darah, tetapi juga menyebabkan berkurangnya zat besi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Pola menstruasi mencakup beberapa aspek, yaitu siklus menstruasi, durasi atau panjangnya waktu menstruasi dan volume darah yang hilang selama siklus haid. (Yunarsih and Dwi, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 26,8% anak berusia 5 hingga 14 tahun mengalami anemia, sedangkan angka ini meningkat menjadi 32% pada kelompok usia 15 hingga 24 tahun. Dengan kata lain, 3 dari 10 remaja di Indonesia mengidap anemia.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, pada tahun 2019, prevalensi anemia dikalangan remaja putri mencapai 27,03%, sedangkan di Kabupaten Hulu Sungai Selatan prevalensi anemia sebesar 4,43%. Pada tahun 2024, prevalensi anemia pada remaja putri mengalami peningkatan yaitu menjadi sebesar 21,81%.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Bayanan, pada tahun 2024 dari total 348 remaja putri, dilakukan skrining anemia terhadap 127 siswi kelas 7 dan 10. Hasil skrining menunjukkan bahwa 16 siswi (12,60%) mengalami anemia, dengan rincian 10 siswi menderita anemia ringan (7,87%) dan 6 siswi mengalami anemia sedang (4,72%). Remaja yang mengalami anemia tersebut paling banyak terjadi di SMPN 1 Daha Selatan sebanyak 6 siswi, 10 siswi lainnya tersebar di beberapa sekolah di wilayah kerja Puskesmas Bayanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

TINJAUAN PUSTAKA

Remaja, atau yang dikenal sebagai adolescent, berasal dari bahasa Latin *adolescere*, yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan. Tahap remaja merupakan fase perkembangan individu yang krusial. Periode ini adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa, yang ditandai dengan sejumlah perubahan dalam aspek biologis, kognitif, serta sosial dan emosional. Secara umum, remaja merupakan fase perkembangan yang berlangsung sejak akhir masa kanak-kanak hingga menjelang dewasa. (Rahayu et al., 2019).

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dihadapi oleh kalangan remaja. Beberapa penyebab yang dapat memengaruhi kondisi ini meliputi kurangnya asupan gizi dan hilangnya darah yang disebabkan oleh siklus menstruasi. (Kementerian Kesehatan, 2023).

Menstruasi adalah salah satu indikator dari tahap pubertas di kalangan wanita. Proses ini melibatkan pengelupasan lapisan endometrium, bagian dalam dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, dan umumnya berlangsung antara 5 hingga 7 hari setiap bulannya. Periode menstruasi biasanya terus berjalan sampai sekitar usia 50 tahun, setelah itu memasuki fase yang disebut menopause, yaitu masa berhentinya menstruasi secara permanen. (Kementerian Kesehatan, 2018).

Proverawati dan Misaroh (2009, dalam Sinaga et al, 2017) mengemukakan siklus menstruasi adalah rentang waktu yang dihitung sejak hari pertama haid hingga hari pertama haid pada periode

berikutnya. Sementara itu, panjang siklus menstruasi merujuk pada jumlah hari antara awal menstruasi sebelumnya hingga awal menstruasi selanjutnya.

Siklus ini menggambarkan pola waktu antara menstruasi pertama hingga menstruasi berikutnya (Yudita, Yanis and Iryani, 2017). Umumnya, siklus menstruasi pada perempuan terjadi dalam rentang waktu 28 sampai 35 hari, sementara durasi menstruasi itu sendiri berkisar antara 3 sampai 7 hari. (Sinaga et al., 2017).

Elmart (2018, dalam Hendriyenni, 2024): wanita disarankan mengganti pembalut 4-6 jam sekali pakai saat datang bulan tanpa melihat banyak darah haid yang keluar. Pemakaian pembalut tidak boleh dari 6 jam dikarenakan menjadi batas maksimal untuk organisme berdiam diri dan pada saat kondisi tersebut organ intim mengalami kelembapan oleh darah yang keluar dan tertampung didalam pembalut sehingga mudah berkeringat, lembab dan kotor.

Kartini (2024, dalam Julianti, Realita and Sutrisminah, 2024) mengemukakan menstruasi dengan perdarahan yang berlangsung lebih lama atau lebih banyak dari biasanya, ditandai dengan frekuensi pergantian pembalut sebanyak 5-6 kali per hari atau sekitar 20-80 ml darah per hari dalam rentang waktu 2-8 hari, masih dianggap dalam batas normal. Namun, apabila siklus, lamanya menstruasi, atau jumlah darah yang keluar berada di luar rentang tersebut, maka kondisi tersebut dikategorikan sebagai gangguan menstruasi.

Berdasarkan penelitian (Nofianti, Juliasih and Wahyudi, 2021) terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu, lama menstruasi juga berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri (Hanifah and Isnarti, 2018a).

Pola menstruasi meliputi siklus haid, lama menstruasi, dan volume darah yang keluar. Sehingga perlu diteliti ada tidaknya hubungan pola menstruasi tersebut dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 114 siswi kelas 7-9 di SMP Negeri 1 Daha Selatan. Sampel berjumlah 89 orang dipilih menggunakan *disproportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin. Variabel bebas adalah pola menstruasi; variabel terikat adalah kejadian anemia. Data dianalisis dengan uji Chi-Square pada tingkat signifikansi 0,05.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
12	2	2,2
13	28	31,5
14	30	33,7
15	19	21,3
16	10	11,2
Jumlah	89	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan sebanyak 33,7% responden berada pada usia 14 tahun yaitu berjumlah 30 responden.

Tabel 2.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pertama kali haid di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
11	13	14,6
12	52	58,4
13	20	22,5
14	3	3,4
15	1	1,1
Jumlah	89	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden 58,4% berada pada usia 12 tahun saat pertama kali haid yaitu sebanyak 52 responden.

B. Analisa Univariat

Tabel 3.

Distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan kejadian anemia di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia (< 12 g/dl)	29	32,6
Tidak anemia (\geq 12 g/dl)	60	67,4
Jumlah	89	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengalami anemia dengan kadar hemoglobin \geq 12 g/dl yaitu sebanyak 67.4 %.

Tabel 4.

Distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan siklus menstruasi di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak normal (< 28 hari atau > 35 hari)	38	42,7
Normal (28-35 hari)	51	57,3
Jumlah	89	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 didapatkan gambaran bahwa siklus menstruasi sebagian besar remaja putri adalah 28-35 hari yaitu sebanyak 51 orang (57.3%).

Tabel 5.

Distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan lama menstruasi di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak normal (< 3 hari atau > 7 hari)	31	34,8
Normal (3-7 hari)	58	65,2
Jumlah	89	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 didapatkan gambaran bahwa lama menstruasi sebagian besar remaja putri adalah 3-7 hari yaitu sebanyak 58 orang (65.2%).

Tabel 6.

Distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan banyak darah menstruasi di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Banyak Darah Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak normal (Ganti pembalut > 6 kali dalam 24 jam)	26	29,2
Normal (Ganti pembalut ≤ 6 kali dalam 24 jam)	63	70,8
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel 6 didapatkan gambaran bahwa sebagian besar remaja putri mengganti pembalut ≤ 6 kali dalam 24 jam yaitu sebanyak 63 orang (70.8%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 7.

Hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Siklus Menstruasi	Kejadian Anemia				Jumlah		95% CI	P value
	Anemia (< 12 g/dl)		Tidak anemia (≥ 12 g/dl)					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak normal (< 28 hari atau > 35 hari)	9	23,7	29	76,3	38	100	0,189	0.122
Normal (28-35 hari)	20	39,2	31	60,8	51	100	1,226	
Jumlah	29	32,6	60	67,4	89	100		

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 38 responden dengan siklus menstruasi tidak normal terdapat 9 orang (23,7%) mengalami anemia dan dari 51 responden dengan siklus menstruasi normal, terdapat 20 responden (39,2%) mengalami anemia sehingga hasil uji chi square tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri dengan p-value 0,122 (> 0,05) dan 95% CI 0,189 – 1,226.

Tabel 8.

Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Lama Menstruasi	Kejadian Anemia				Jumlah		95% CI	P value
	Anemia (< 12 g/dl)		Tidak anemia (≥ 12 g/dl)					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak normal (< 3 hari atau > 7 hari)	15	48,4	16	51,6	31	100	1,167	0.020
Normal (3-7 hari)	14	24,1	44	75,9	58	100	7,440	
Jumlah	29	32,6	60	67,4	89	100		

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 31 responden dengan lama menstruasi tidak normal terdapat 15 orang (48,4%) mengalami anemia dan dari 58 responden dengan lama menstruasi normal, terdapat 14 responden (39,2%) mengalami anemia sehingga hasil uji chi square tersebut diperoleh nilai p value 0,020 yang menunjukkan bahwa ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan.

Tabel 9.

Hubungan banyak darah menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan

Banyak Darah Menstruasi	Kejadian Anemia				Jumlah n	95% CI	P value
	Anemia (< 12 g/dl)		Tidak anemia (≥ 12 g/dl)				
	n	%	n	%			
Tidak normal (Ganti pembalut $>$ 6 kali dalam 24 jam)	13	50	13	50	26	1,130	0.024
Normal (Ganti pembalut \leq 6 kali dalam 24 jam)	16	25,4	47	74,6	63	7,637	
Jumlah	29	32,6	60	67,4	89	100	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 26 responden dengan banyak darah menstruasi tidak normal terdapat 13 orang (50%) mengalami anemia dan dari 63 responden dengan lama menstruasi normal, terdapat 16 responden (25,4%) mengalami anemia sehingga hasil uji statistik tersebut diperoleh nilai p value 0,024 yang menunjukkan bahwa ada hubungan banyak darah menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan.

Kejadian Anemia

Hasil studi yang dilakukan terhadap siswi di SMP Negeri 1 Daha Selatan menunjukkan bahwa sebanyak 29 partisipan (32,6%) mengalami kondisi anemia. Anemia adalah kondisi ketika individu mengalami penurunan jumlah sel darah merah yang ada dalam tubuhnya sehingga berada di bawah tingkat yang seharusnya. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kekurangan hemoglobin, yang berpengaruh pada proses produksi sel darah merah. (Kementerian Kesehatan, 2023). Berdasarkan penelitian, anemia di kalangan remaja dipengaruhi secara signifikan oleh pola siklus menstruasi, terutama durasi dan volume darah yang dikeluarkan saat menstruasi. Ketika durasi menstruasi berlangsung > 7 hari (menorrhagia) atau jumlah darah yang keluar melebihi batas normal (sekitar > 80 ml per siklus), maka tubuh mengalami kehilangan darah dalam jumlah yang tidak seimbang dengan kemampuan tubuh untuk menggantinya. Kehilangan darah tersebut secara langsung mengindikasikan hilangnya zat besi, yang merupakan elemen penting dalam proses pembentukan hemoglobin yang bertugas mengangkut oksigen di dalam darah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Mansour, Hofmann and Gemzell-Danielsson, 2020) yang menyatakan bahwa hingga sepertiga wanita usia reproduktif mengalami perdarahan menstruasi yang berat dan dapat menyebabkan kurangnya zat besi, dalam kasus yang sangat parah, bisa terjadi anemia karena kurangnya zat besi.

Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian, siklus menstruasi remaja putri sebagian besar memiliki siklus

28-35 hari yaitu sebanyak 51 orang (57,3%). Menurut Proverawati dan Misaroh (2009, dalam Sinaga et al, 2017) mengemukakan bahwa siklus menstruasi adalah jangka waktu yang dihitung dari awal menstruasi hingga awal menstruasi selanjutnya. Panjang periode ini ditentukan oleh selang waktu antara awal menstruasi sebelumnya dengan awal menstruasi selanjutnya. Siklus yang normal sering kali menjadi indikator keseimbangan hormonal yang stabil dan status kesehatan reproduksi yang baik pada remaja. Pola siklus yang normal ini juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti gizi yang cukup, aktivitas fisik yang seimbang, dan kondisi psikologis yang stabil.

Lama Menstruasi

Berdasarkan data distribusi frekuensi di SMP Negeri 1 Daha Selatan, diketahui bahwa mayoritas remaja memiliki durasi menstruasi yang wajar (3–7 hari), yaitu sejumlah 58 orang (65,2%). Lama menstruasi yang normal mencerminkan bahwa tidak terjadi perdarahan yang berlebihan maupun terlalu singkat, sehingga risiko kehilangan darah dalam jumlah besar yang dapat menyebabkan anemia relatif lebih rendah. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri di sekolah tersebut memiliki kondisi hormonal dan kesehatan reproduksi yang baik. Penelitian oleh (Qotima, Suryani and Haya, 2022) di SMP Negeri 19 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa semakin panjang periode menstruasi, semakin rendah kadar hemoglobin. Selain itu, penelitian ini juga mengungkap hubungan positif kuat antara konsumsi zat besi dengan kadar Hb menunjukkan peran penting konsumsi zat besi dalam memelihara kadar Hb pada periode menstruasi lebih lama.

Banyak Darah Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Daha Selatan, sebagian besar remaja mengalami jumlah darah menstruasi yang wajar, yaitu sejumlah 63 individu (70,8%) dengan frekuensi pergantian pembalut ≤ 6 kali dalam 24 jam. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden tidak mengalami perdarahan menstruasi yang berlebihan. Frekuensi pergantian pembalut sering kali digunakan sebagai indikator tidak langsung untuk mengukur jumlah darah yang keluar saat menstruasi. Penggantian pembalut ≤ 6 kali per hari masih berada dalam batas fisiologis normal, sehingga risiko kehilangan darah berlebih yang dapat menyebabkan anemia relatif rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini memiliki pola menstruasi yang wajar dalam hal volume darah. Namun demikian, kelompok remaja yang mengganti pembalut lebih dari 6 kali sehari perlu menjadi perhatian, karena mereka berisiko lebih tinggi mengalami kehilangan zat besi yang dapat menurunkan kadar hemoglobin.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh (A. Gazali, Hadi and Shafriani, 2024) yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengganti pembalut lebih dari 6 kali dalam 24 jam cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan dengan yang jumlahnya dalam batas normal.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan hubungan antara siklus menstruasi dan kadar hemoglobin, dengan nilai p sebesar 0,122 yang lebih besar dari α 0,05. Proverawati dan Misaroh (2009, dalam Sinaga et al, 2017) mengemukakan siklus menstruasi merujuk pada periode yang dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi pada siklus yang selanjutnya. Sementara itu, panjang siklus menstruasi merujuk pada jarak antara tanggal awal menstruasi sebelumnya dengan tanggal awal menstruasi selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, siklus menstruasi yang tidak teratur belum tentu menyebabkan kehilangan darah yang lebih besar, karena volume darah yang keluar dan durasi menstruasi lebih berpengaruh terhadap kejadian anemia dibandingkan siklus itu sendiri. Hal ini karena meskipun remaja memiliki siklus yang lebih pendek ataupun lebih panjang, namun tetap mengalami perdarahan dalam jumlah normal sehingga siklus menstruasi yang tidak teratur tidak selalu menandakan bahwa jumlah darah yang keluar berlebihan.

Hubungan Lama Menstruasi dengan Risiko Anemia pada Remaja Putri

Hasil studi ini mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara durasi menstruasi dan kejadian anemia, dengan nilai p-value sebesar 0,020 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari umumnya menyebabkan kehilangan darah dalam jumlah yang lebih besar dari normal, yang berarti tubuh kehilangan lebih banyak zat besi yang penting untuk pembentukan hemoglobin. Jika perdarahan menstruasi terjadi dalam waktu lama, maka jumlah zat besi yang hilang dari tubuh pun meningkat, sementara tubuh membutuhkan waktu dan asupan nutrisi yang cukup untuk menggantinya. Bila kehilangan ini tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup dari makanan atau suplementasi, maka cadangan zat besi akan menipis, dan pada akhirnya menyebabkan anemia.

Selain itu pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat karena proses pertumbuhan dan menstruasi. Bila darah menstruasi keluar dalam durasi lama, kebutuhan zat besi meningkat drastis, sedangkan banyak remaja tidak memiliki pola makan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Akibatnya, terjadi ketidakseimbangan antara zat besi yang keluar dan yang masuk, sehingga tubuh kekurangan hemoglobin dan memicu anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Hanifah and Isnarti, 2018c) yang menyebut bahwa semakin lama masa menstruasi, biasanya semakin besar volume darah yang hilang, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh semakin menurun dan meningkatkan risiko anemia.

Hubungan Banyak Darah Menstruasi dengan Risiko Anemia pada Remaja Putri

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara banyaknya darah menstruasi dengan kejadian anemia, dengan nilai $p = 0,024$. Berdasarkan penelitian ini, lama menstruasi yang lebih panjang, mengakibatkan kehilangan darah yang lebih banyak, akibatnya zat besi dalam tubuh menurun dan meningkatkan risiko anemia. Volume darah menstruasi yang lebih banyak, sehingga meningkatkan risiko kehilangan zat besi dan berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin (Hb) yang menyebabkan anemia. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap kondisi ini karena sedang berada dalam fase pertumbuhan yang memerlukan asupan zat besi lebih tinggi. Ketika kehilangan darah saat menstruasi tanpa didukung dengan konsumsi zat besi yang cukup dari makanan sehat atau suplemen, maka kemampuan tubuh untuk menghasilkan sel darah merah dalam jumlah yang cukup akan terganggu. Akibatnya, simpanan zat besi di dalam tubuh akan berkurang secara bertahap dan mengakibatkan munculnya anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Kartini (2024, dalam Juliанти, Realita and Sutrisminah, 2024) mengemukakan menstruasi ditandai dengan perdarahan yang berlangsung lebih lama atau keluarnya darah dengan volume yang lebih banyak dibandingkan dengan biasanya, ditandai dengan frekuensi mengganti pembalut sebanyak 5 hingga 6 kali per hari atau berkisar 20 hingga 80 ml dalam sehari selama 2 hingga 8 hari, masih dianggap dalam batas normal. Namun, apabila periode, lamanya, atau jumlah darah menstruasi berada di luar rentang tersebut, maka kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai gangguan menstruasi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di SMP Negeri 1 Daha Selatan mengenai hubungan antara siklus menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri, diketahui bahwa kejadian anemia dialami oleh 29 orang (32,6%), sementara sebagian besar lainnya, yaitu 60 orang (67,4%), tidak mengalami anemia. Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal dengan rentang 28–35 hari sebanyak 51 orang (57,3%), sedangkan yang memiliki siklus < 28 hari atau > 35 hari berjumlah 38 orang (42,7%). Lama menstruasi terbanyak adalah 3–7 hari, yaitu pada 58 orang (65,2%), dan sisanya 31 orang (34,8%) mengalami menstruasi < 3 hari atau > 7 hari. Dilihat dari jumlah darah menstruasi, 63 orang (70,8%) mengganti pembalut ≤ 6 kali dalam 24 jam, sedangkan 26 orang (29,2%) mengganti pembalut > 6 kali dalam 24 jam. Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi

dengan kejadian anemia ($p = 0,122 > 0,05$), namun terdapat hubungan signifikan antara lama menstruasi ($p = 0,020 < 0,05$) dan jumlah darah menstruasi ($p = 0,024 < 0,05$) dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut, maka diharapkan untuk memperkuat peran sekolah dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai menstruasi dan faktor-faktor yang memengaruhi anemia melalui kegiatan edukasi di UKS atau kerja sama dengan puskesmas. Edukasi ini berpotensi meningkatkan kesadaran siswa terhadap pencegahan anemia dan membentuk perilaku hidup sehat. Bagi remaja putri, penelitian ini menegaskan pentingnya kebiasaan mengonsumsi tablet zat besi secara rutin dan memilih asupan makanan bergizi yang dapat mencegah anemia, sehingga dapat menjaga konsentrasi belajar dan kesehatan reproduksi. Selain itu, temuan ini membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel-variabel lain yang berkaitan, seperti pola makan, aktivitas fisik, status gizi, dan faktor sosial-ekonomi, sehingga upaya pencegahan anemia dapat dilakukan secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Gazali, A., Hadi, W.S. and Shafriani, N.R. (2024) 'Hubungan hemoglobin dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di asrama putri randik', *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, pp. 2221–2227
- Hanifah, I. and Isnarti, R. (2018a) 'Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri', *LPPM Dian Husada Mojokerto*.
- Hendriyenni, P. (2024) 'Perilaku penggunaan pembalut dan Dampak Bahaya Penggunaan Jangka Waktu yang Lama Bagi Kesehatan Reproduksi', *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 5.
- Julianti, C.M., Realita, F. and Sutrisminah, E. (2024) 'Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMPN Tanjung Kabupaten Brebes', *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3(3), pp. 404–412.
- Kementerian Kesehatan (2023) Mengenal Gejala Anemia pada Remaja. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-gejala-anemia-pada-remaja>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesehatan, K. (2018) Revisi Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS. Jakarta.
- Mansour, D., Hofmann, A. and Gemzell-Danielsson, K. (2020) 'A Review of Clinical Guidelines on the Management of Iron Deficiency and Iron-Deficiency Anemia in Women with Heavy Menstrual Bleeding', *Advances in Therapy*, 38(1), p. 201.
- Nofianti, I.G.A.T.P., Juliasih, N.K. and Wahyudi, I.W.G. (2021) 'Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan', *Jurnal Widya Biologi*, 12(01), pp. 58–66. Available at: <https://doi.org/10.32795/WIDYABILOGI.V12I01.1324>.
- Qotima, S., Suryani, D. and Haya, M. (2022) 'Hubungan Lama Menstruasi dan Konsumsi Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan*, 13(2), pp. 219–224.
- Rahayu, A. et al. (2019) Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja Putri. CV Mine.
- Sinaga, E. et al. (2017) Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global one.
- Yudita, N.A., Yanis, A. and Iryani, D. (2017) 'Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), p. 299.