

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 KUALA KAPUAS TAHUN 2024

Yunita Rahimah¹, Vonny Khresna Dewi², Hapisah³, Megawati⁴
Midwifery Program, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia;

SUBMISSION TRACK

Submitted : 5 Januari 2025
Accepted : 8 Januari 2025
Published : 13 Januari 2025

KEYWORDS

Aemia, Young Women,
Nutritional Status, Duration of
Menstruation

Anemia, Remaja Putri, Status
Gizi, Lama Menstruasi

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: nitha409@gmail.com

A B S T R A C T

Introduction: The incidence of anemia among adolescent girls in the working area of Puskesmas Melati Kapuas Regency is relatively high, the last screening in October 2023 was 53.21%. SMAN 2 Kuala Kapuas is the school with the highest incidence of anemia among adolescent girls in the working area of Puskesmas Melati. Nutritional status and duration of menstruation are risk factors for anemia caused by lack of nutrition, genetics, hormones and body enzymes. **Objective:** to determine the relationship between nutritional status and duration of menstruation with the incidence of anemia in adolescent girls at SMAN 2 Kuala Kapuas in 2024. **Methods:** This type of research is analytic by using cross-sectional approach. The population in this study amounted to 135 people and the sample taken using the Slovin formula was 60 people with Simple Random Sampling technique. The independent variables in this study were nutritional status and length of menstruation. The dependent variable in this study was the incidence of anemia in adolescent girls. Data collection used weight scales, height meters and checklist sheets. Data were analyzed using Chi Square test with significance $\alpha = 0.05$. **Results:** There were 10 (16.7%) adolescent girls with anemia. Obese nutritional status 17 people (28.3%) and thin nutritional status 15 people (25.0%). The length of menstruation is not normal as many as 14 people (23.3%). Chi Square test results of nutritional status with the incidence of anemia in adolescent girls (p -value = 0.036 (<0.05)) and length of menstruation with the incidence of anemia in adolescent girls (p -value = 1.000 (>0.05)). **Conclusion:** Nutritional status is a factor that has an association with the incidence of anemia in adolescent girls and the length of menstruation does not have an association with the incidence of anemia in adolescent girls.

A B S T R A K

Latar belakang: Angka kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Melati Kabupaten Kapuas relatif cukup tinggi, skrining terakhir pada bulan Oktober tahun 2023 sebesar 53,21%. SMAN 2 Kuala Kapuas merupakan sekolah dengan kejadian anemia pada remaja putri tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Melati. Status gizi dan lama menstruasi merupakan faktor resiko anemia yang disebabkan oleh kurangnya nutrisi, genetika, hormon dan enzim tubuh. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Kuala Kapuas tahun 2024. **Metode:** Jenis penelitian ini *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 135 orang dan sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin sebanyak 60 orang dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi dan lama menstruasi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian anemia pada remaja putri. Pengumpulan data menggunakan timbangan berat badan, pengukur tinggi badan dan lembar ceklist. Data dianalisa menggunakan uji *Chi Square* dengan signifikansi $\alpha = 0.05$. **Hasil:** Remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 10 orang (16,7%). Berstatus gizi gemuk 17 orang (28,3%) dan berstatus gizi kurus 15 orang (25,0%). Lama menstruasi tidak normal sebanyak 14 orang (23,3%). Hasil uji *Chi Square* status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri (p -value = 0,036 ($< 0,05$)) dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri (p -value = 1,000 ($> 0,05$)). **Kesimpulan:** Status gizi merupakan faktor yang memiliki

hubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri dan lama menstruasi tidak memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2024 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Remaja adalah transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi atau perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Saat ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun mental (Diananda, 2018).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia. Anemia merupakan penyakit kurang darah atau suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah dalam tubuh jumlahnya lebih rendah dari jumlah normalnya. Umumnya, anemia terjadi karena kurangnya konsumsi zat besi, dan menyebabkan sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin (Nurbaya, 2019).

Anemia adalah kurangnya jumlah sel darah merah (<12 gd/l) pada remaja putri dan tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis (McLoughlin, 2020). Prevalensi anemia secara global pada wanita usia reproduktif (15-49 tahun) mencapai angka 29,9% berdasarkan WHO tahun 2014 Di Amerika Serikat, tingkat prevalensi anemia adalah sebesar 11,8%, di Afrika Selatan sebesar 30,5%, sedangkan di India angka tersebut mencapai 53% dari seluruh jumlah penduduk. Anemia merupakan masalah medis yang sering dijumpai di seluruh dunia terutama di negara berkembang, salah satu negara berkembang adalah Indonesia. Sebesar 72,3% remaja putri di Indonesia mengalami anemia yang berdampak buruk untuk Kesehatan dan perkembangan remaja putri. (Desi et al., 2022)

Pada masa ini, remaja putri rentan mengalami anemia dikarenakan volume darah yang hilang melalui menstruasi setiap bulannya (Kemenkes, 2018). Selain itu, remaja juga melakukan diet ketat yang ditujukan untuk membentuk badan sesuai dengan standar kecantikan serta peningkatan kebutuhan gizi untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan fisik yang cepat (Utami, 2021). Anemia menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas. Bila dibiarkan dapat memberikan efek dikemudian hari seperti hamil dengan anemia serta berpengaruh pada bayi yang dilahirkan. Maka *skinning* anemia perlu dilakukan sejak dini, saat masa remaja atau kanak-kanak (Andriastuti et al., 2020).

Menurut Rahayu (2019) penyebab anemia pada remaja putri yaitu konsumsi makanan nabati pada remaja putri tinggi dibandingkan dengan makanan hewani sehingga kebutuhan Fe tidak terpenuhi, sering melakukan diet (pengurangan makan) karena ingin langsing untuk mempertahankan berat badannya dan remaja putri mengalami menstruasi tiap bulan yang membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.

Menurut hasil penelitian Nurjannah & Putri, (2021) hasil analisis univariat, status gizi kurus 35,5%, status gizi normal 57,3%, status gizi gemuk 7,3%, remaja anemia 82%, dan remaja tidak anemia 28%. Sedangkan analisis bivariat, penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai p value = 0,000. Pada penelitian ini, terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan .

Menurut hasil penelitian Dewi S.S et al., (2020) dari hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia. Dengan analisis bivariat hasil uji chi-square diperoleh Pvalue (0,034) < α (0,05) dan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia. Dengan analisis bivariat hasil uji chi-square diperoleh Pvalue (0,000) < α (0,05).

Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai angka 32%, yang berarti bahwa diantara 10 remaja terdapat 3-4 remaja yang mengalami anemia. Berdasarkan data dan informasi berdasarkan prevalensi data Kemenkes RI tahun 2021, Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7%. (Kemenkes RI, 2021). Hasil Riskesdas Kalimantan Tengah 2018 ditemukan angka prevalensi anemia sebesar 12,7%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kapuas ada 26 Wilayah Kerja Puskesmas, yang prevalensi anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kabupaten Kapuas yang dilakukan skrining pada siswi SMP kelas VII dan SMA kelas X pada bulan Oktober tahun 2023 sebesar 53,21%. Di wilayah Kerja Puskesmas Melati ada 11 SMA/MAN dan SMAN 2 Kuala Kapuas merupakan sekolah dengan kejadian anemia pada remaja putri tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Melati.

Berdasarkan data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Kuala Kapuas Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini analitik dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 135 orang dan sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin sebanyak 60 orang dengan teknik Simple Random Sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi dan lama menstruasi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian anemia pada remaja putri. Pengumpulan data menggunakan timbangan berat badan, pengukur tinggi badan dan lembar ceklist. Jenis data dalam penelitian ini adalah ordinal, dianalisis menggunakan tabel distribusi frekuensi dan uji *chi square* dengan signifikansi $\alpha = 0.05$. melalui komputersasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Karakteristik

1. Berat Badan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober 2024

Berat Badan (Kg)	Frekuensi	Persentase (%)
35-45	21	35
46-56	19	31,7
57-67	14	23,3
68-78	3	5
79-89	3	5
Jumlah	60	100,00

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan Sebagian besar responden memiliki berat badan 35-45 kg sebanyak 21 orang (35%).

2. Tinggi Badan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober 2024

Tinggi Badan (Cm)	Frekuensi	Persentase (%)
135-145	1	1,7
146-156	39	65
157-167	20	33,3
Jumlah	60	100,00

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan Sebagian besar responden memiliki tinggi badan 146-156 cm sebanyak 39 orang (65%).

B. Gambaran Khusus Responden

1. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober 2024

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Anemia	50	83,3
Anemia	10	16,7
Total	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 60 orang responden, didapatkan hasil sebanyak 10 orang (16,7%) remaja putri yang mengalami anemia.

2. Status Gizi Pada Remaja Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober 2024

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	28	46,7
Gemuk	17	28,3
Kurus	15	25,0
Total	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa dari 60 orang responden, didapatkan hasil sebanyak 17 orang (28,3%) dengan status gizi gemuk dan sebanyak 15 orang (25,0%) dengan status gizi kurus.

3. Kejadian Lama Menstruasi Pada Remaja Putri

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober 2024

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	46	76,7
Tidak Normal	14	23,3
Total	60	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa dari 60 orang responden, didapatkan hasil sebanyak 14 orang (23,3%) memiliki lama menstruasi tidak normal.

4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 1. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober 2024

Status Gizi	Kejadian Anemia		Jumlah	Persentas e (%)	P Value	
	Tidak Anemia	Anemia				
	f	%	F	%		
Normal	23	82,1	5	17,9	28	100,00
Gemuk	15	88,2	2	11,8	17	100,00
Kurus	12	80,0	3	20,0	15	100,00

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6. diatas diketahui bahwa dari 28 orang responden yang berstatus gizi normal, terdapat 5 orang (17,9%) yang anemia. Dari 17 orang responden yang bersatus gizi gemuk, terdapat 2 orang (11,8%) yang anemia. Dari 15 orang responden yang berstatus gizi kurus, terdapat 3 orang (20,0%) yang anemia.

Hasil analisa data dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,036. Karena *p-value* < α (0,05) maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober dengan *p-value* = 0,036 atau < 0,05.

5. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 2. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober 2024

Lama Menstruasi	Kejadian Anemia				Jumlah	Persentase(%)	P Value
	Tidak Anemia		Anemia				
	F	%	f	%			
Normal	38	82,6	8	17,4	46	100,00	1,000
Tidak Normal	12	85,7	2	14,3	14	100,00	
Total	50	83,3	10	16,7	60	100,00	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 7. diatas diketahui bahwa dari 46 orang responden yang lama menstruasi normal, terdapat 8 orang (17,4%) yang anemia. Dari 14 orang responden yang lama menstruasi tidak normal, terdapat 2 orang (14,3%) yang anemia.

Hasil analisa data diperoleh nilai *p-value* sebesar 1,000. Karena *p-value* > α (0,05) maka artinya H_0 diterima dan H_a ditolak. Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas pada Oktober dengan *p-value* = 1,000 atau > 0,05.

PEMBAHASAN

1. Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui dari 60 orang responden, sebanyak 50 orang (83,3%) tidak anemia dan sebanyak 10 orang (16,7%) anemia.

Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri dimana sebagian besar berusia 14-16 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 orang responden pada remaja putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas didapatkan hasil kadar hemoglobin terendah 9 gr/dl dan kadar hemoglobin tertinggi 16,8 gr/dl. Standar hemoglobin normal untuk remaja putri yaitu 12 gr/dl.

Anemia secara khusus didefinisikan sebagai penurunan massa sel darah merah ke Tingkat di bawah nilai normal (Ayoub, 2020). Anemia yang terjadi pada remaja umumnya digolongkan dalam klasifikasi anemia defisiensi besi. Anemia tersebut dapat terjadi karena kurangnya cadangan zat besi dalam tubuh. Hal ini dapat terjadi karena adanya beberapa factor, salah satunya adalah kurangnya asupan besi dari makanan (Utami, Aras, 2021).

Secara umum, remaja putri yang mengalami anemia memiliki tanda dan gejala yang mudah dikenali, diantaranya adalah 5 L (Lemah, Letih, Lesu, Lalai, Lelah), pusing, sakit kepala, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan mata berkunang-kunang. Sedangkan secara klinis, anemia ditandai dengan pucat pada wajah, bibir, kulit, kelopak mata, telapak tangan dan kuku (Kemenkes, 2018b).

Tablet Fe merupakan pencegahan anemia. Berdasarkan teori menjelaskan bahwa Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan tablet sebagai suplementasi yang mengandung Fero sulfat 200 mg atau setara 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat untuk penanggulangan anemia gizi besi (Rachman, 2018). Tablet Tambah Darah merupakan salah satu suplementasi sebagai intervensi dalam perbaikan gizi, apabila diminum sesuai aturan

pakai. Aturan pemakain tablet tambah darah pada remaja putri, minum satu tablet tambah darah seminggu sekali dan dianjurkan minum satu tablet per hari setiap hari selama haid (Kemenkes RI, 2020b).

Pernyataan Sediaoetama, (2013), Apabila termasuk remaja yang lebih suka pada suatu makanan tertentu, dalam jangka waktu lama ketika tidak mau mengonsumsi makanan lain, dengan ketidakberagaman makanan yang dikonsumsi, maka akan memicu untuk terjadinya penurunan produksi sel darah merah, sehingga mudah untuk terjadi anemia.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar siswi yang mengalami anemia, sebanyak 8 orang, cenderung lebih menyukai makanan cepat saji dan junk food. Hal ini terlihat dari tanggapan mereka terhadap pertanyaan pertama dalam kisi-kisi wawancara. Padahal, kedua jenis makanan tersebut memiliki kandungan gizi yang tidak lengkap. Fenomena ini terjadi karena banyak remaja enggan mengonsumsi makanan tradisional yang dianggap kurang sesuai dengan tren. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan yang monoton dan kurang bervariasi turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia.

Berdasarkan hasil wawancara singkat, diketahui bahwa sebagian besar siswi yang menerima 10 tablet Fe dari Puskesmas tidak mengonsumsinya secara rutin. Dilaporkan 5 siswi tidak mengonsumsi tablet tersebut secara teratur, sedangkan 5 siswi lainnya sama sekali tidak mengonsumsinya karena tidak menyukai rasa tablet tersebut. Temuan ini didapatkan melalui tanggapan mereka terhadap pertanyaan kedua dalam kisi-kisi wawancara.

2. Status Gizi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui dari 60 responden, remaja putri kelas X yang berstatus gizi normal sebanyak 28 orang (46,7%), berstatus gizi gemuk sebanyak 17 orang (28,3%) dan berstatus gizi kurus sebanyak 15 orang (25,0%).

Status gizi dapat mempengaruhi keadaan fisik dan kesehatan individu. Kebutuhan gizi akan meningkat pada usia remaja karena dalam masa ini tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dibanding masa sebelumnya (Spielberg et al., 2014). Dalam masa remaja, khususnya remaja putri sering sangat sadar akan bentuk tubuhnya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak yang berdiet tanpa nasehat atau pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola konsumsinya sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. Siswi yang berstatus gizi gemuk dan kurus sebagian besar tidak memperhatikan konsumsi makanan bergizi seimbang, selain itu kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga yang dilakukan oleh remaja mempengaruhi status gizi remaja, dan kebugaran remaja tersebut karena salah satu manfaat olahraga dapat memperbaiki metabolisme tubuh.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Harjatmo,dkk 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Ria Y.T et al, 2024) tentang Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Kota Cirebon dimana remaja putri yang memiliki pola makan dan citra tubuh positif sebagian besar memiliki status gizi normal jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan dan citra tubuh yang buruk dan negatif.

Menurut teori gizi seimbang, konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi, yang berdampak pada gangguan status gizi (Almatsier, 2020). Kebiasaan memilih makanan instan yang rendah

serat dan tinggi kalori juga berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas dan defisiensi mikronutrien, seperti zat besi dan kalsium. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar siswi dengan status gizi tidak normal, yakni sebanyak 24 orang, memiliki pola makan yang kurang sehat. Mereka cenderung lebih menyukai makanan cepat saji, mie instan, dan minuman kekinian. Hal ini tercermin dari tanggapan mereka terhadap pertanyaan pertama dalam kisi-kisi wawancara.

3. Lama Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Kuala Kapuas

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui dari 60 orang responden, sebanyak 46 orang (76,7%) memiliki lama menstruasi yang normal dan sebanyak 14 orang (23,3%) memiliki lama menstruasi yang tidak normal.

Menstruasi atau mens sendiri merupakan suatu proses alami dimana tubuh mengeluarkan darah dari rahim melalui vagina sebagai bagian dari siklus menstruasi (Gibson et al., 2019). Menstruasi menjadi tanda pertumbuhan dan perkembangan anak perempuan ke fase dewasa. Menstruasi umumnya terjadi pertama kali pada usia 10-14 tahun (UNICEF, 2016).

Dalam penelitian ini dikatakan lama menstruasi normal apabila terjadi di hari ke 5-7 hari dan dikatakan tidak normal apabila kurang dari 5 hari atau lebih dari 7 hari (Utami, 2021). Dari hasil lembar ceklist pada lama menstruasi didapatkan sebanyak 14 responden yang mengalami lama menstruasi tidak normal dikarenakan pada masa usia remaja awal, kejadian menstruasi belum sepenuhnya berjalan normal, karena belum stabilnya fisiologis dalam tubuh. Sejalan dengan pernyataan Maulia, (2021), pada usia anak SMP yang baru mengalami masa *menarche* rentan mengalami lama dan siklus menstruasi yang tidak normal. Ketidaknormalan lama menstruasi juga dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya faktor kesehatan, kondisi fisik dan psikis.

Durasi menstruasi yang normal pada remaja putri dapat berkontribusi pada pencegahan anemia karena volume darah yang hilang selama menstruasi tetap dalam batas wajar. Dengan demikian, kehilangan zat gizi seperti zat besi yang terdapat dalam darah juga lebih sedikit, sehingga tubuh tetap memiliki cadangan nutrisi yang cukup. Sebaliknya, jika durasi menstruasi tidak normal, misalnya lebih dari 7 hari, risiko anemia meningkat karena tubuh kehilangan lebih banyak darah dalam waktu yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen untuk menjalankan fungsinya secara optimal. Oleh karena itu, penting untuk memantau pola menstruasi dan memastikan asupan nutrisi yang cukup, terutama zat besi, guna mencegah anemia pada remaja putri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elly N.F (2022) tentang Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri dimana dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor tersebut diantaranya status gizi, asupan gizi, kecukupan asupan zat gizi makro, tingkat stress, IMT, kadar HB dan aktivitas fisik dan selain itu dapat diketahui pula bahwa factor dominan yang menyebabkan keteraturan siklus menstruasi remaja adalah status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat 7 siswi dengan durasi menstruasi yang tidak normal. Kondisi ini juga berkaitan dengan status gizi mereka yang berada dalam kategori tidak normal, sebagaimana tercermin dari tanggapan mereka terhadap pertanyaan pertama dan kedua dalam kisi-kisi wawancara. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi kekurangan nutrisi, pola makan yang tidak sehat, serta ketidakrutinan dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Kuala Kapuas Tahun 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Responden yang mengalami anemia sebanyak 10 orang (16,7%). Responden yang berstatus gizi gemuk sebanyak 17 orang (28,3%) dan berstatus gizi kurus sebanyak 15 orang (25,0%). Responden dengan lama menstruasi tidak normal sebanyak 14 orang (23,3%). Ada hubungan yang bermakna antara hubungan status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai sebesar $p\text{-value} = 0,036$ atau $< 0,05$. Tidak ada hubungan yang bermakna antara hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia dengan nilai sebesar $p\text{-value} = 1,000$ atau $> 0,05$

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang sudah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini, kepada SMAN 2 Kuala Kapuas Tahun 2024 yang sudah memberikan izin untuk pengambilan data sekunder dan juga data primer dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A'tourrohan, M. (2020). Teknik Menghitung Kadar Hemoglobin Menggunakan Metode Sahli. Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis, 326.
- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA PGRI 4 Banjarmasin. <https://doi.org/10.20527/ht.v1i1.459>
- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S., A., & Kosasih, K. A. (2020). *Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.11.00>
- Anggraeni, A. C. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Anwar, M. (2017). Ilmu Kandungan Edisi Ketiga. In PT Bina Pustaka Sarwono Prawirodihardjo. <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article/view/3897/3742>
- Anwar, I. V. F. S., Arifin, D. Z., & Aminarista, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMAN 1 Pasawahan Tahun 2020. *Journal of Holistic and Health Sciences*. Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan, 5(1).
- Ayoub, O. (2020). *Anemia Clinical Pathway*. *Saudi Society for Blood Disorders*, 01 (October), 1-33
- Bariyyah, H. (2016). Konsep Diri, *Adversity Quatient* dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 5(2).
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 5(1).
- Desi, R. P., Isme, S., & Afrika, E. (2022). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Pajar Bulan Kecamatan Semende Darat Ulu Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 758. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1815>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Islamic Village Tangerang.
- Djaali. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bumi Akasara.

- Donsu, J. (2017). Psikologi Keperawatan. Pustaka Baru Press.
- Fauziah, E.N. (2022). *Literatur Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri*. Jurnal Permata Indonesia. 13(2): 121
- Fitriah, Harleli, & Irma. (2023). Penyuluhan Pembelajaran Dini dan Penerapan Perilaku Hidup Sehat dan Sehat (PHBS) di SDN 01 Moramo Utara. Mambo, 2(2).
- Gahayu, S. A. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. Deepublish.
- Gibson, L., Yamakoshi, B., Burgers, L., & Alleman, P. (2019). *Menstrual Health and Hygiene. Real Relief Website*, 93. <https://www.realreliefway.com/menstrual-health-and-hygiene%0Awww.unicef.org/wash%0Ahttps://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>
- Hamam, F. A. dkk. (2017) 'Hubungan kebiasaan makan dan gaya hidup dengan kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan mahasiswa ilmu kesehatan di Universitas Taif, KSA', Jurnal Ilmu Kedokteran Universitas Taibah. Elsevier Ltd, 12(3), hlm. 249–260. doi: 10.1016/j.jtumed.2016.12.001.
- Hanom, Y. 2012. Hubungan Antara Tinggi Badan, Panjang Lengan, Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Jarak Tolakan Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Ngaglik. *Doctoral dissertation. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kambesko. *Jurnal Gentle Birth*, 2(1).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Harjatmo, T., Par'i, H., & Wiyono, S. (2017). Buku Ajar Penilaian Status Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Harleli, I. W. D. S. E. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 8 Kendari Tahun 2020.
- Homsiyah. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Manuskrip Homsiyah.
- Kemendes. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). EGC.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. Kementerian Kesehatan RI, 22. <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Literature Review: Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi *Literature Review: Correlation Of Knowledge and Compliance of Iron Folic Acid Supplement Consumption with Iron Deficiency Anemia*. Media Gizi Kesmas, 10(2).
- Lestari, P. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Sadari Kelas X Dan Xi Di Sman 1 Kerinci Kanan Kabupaten Siak. Jurnal Kesehatan Maharatu.
- Mardalena, I. (2021). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Maulia, D. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Kelurahan Warnasari Kota Cilegon Banten*. 14(1), 1–13.
- Memorisa, G. et al. (2020). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. Jurnal Mahasiswa Kesehatan. 1(2): 165-171.

- Misroh mulianingsih, M. M. (2021). Factors Affecting Anemia Status in Adolescent Girls. *Journal of Health Education*, 6(1), 27–33. <https://doi.org/10.15294/jhe.v6i1.43758>
- Nasar, S. S. (2017). Penuntun Diet Anak. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4).
- Noorhasanah, I. (2022). Edukasi Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Fe) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Syaffiyyah Sukorejo Situbondo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(2).
- Nurbaya, S. D. (2019). Cerita Anemia. UI Jakarta.
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Pratama, F. N., Noor, S. M., & Farida, H. H. (2020). Hubungan Asupan Protein Dan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 18 Banjarmasin. *Homeostasis*, 3(1).
- Rahayu, A. (2019). *Metode Orkes-Ku* (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri. CV Mine.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). BUKU REFERENSI Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja.
- Ratnawati, A. E., & Kurniawati, E. Y. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1).
- Rauf, E. L., Djafar, S. M., Paramata, A., & Umula, R. (2022). Edukasi Remaja Sadar Gizi untuk Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Jurusan Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Muhammadiyah*.
- Rulmuzu, F. (2021). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1727>
- Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022). Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1).
- Sari, M.R. (2020). Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tembilahan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. 3(1).
- Sediaoetama 2013. Pola Makan Dan Status Gizi Ilmu Gizi Untuk Remaja, Keluarga dan Profesi, Jilid Pertama. Dian Rakyat, Jakarta
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. , 47(3), 175-182. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3).
- Spielberg, J. M., Olino, T. M., Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2014). *Exciting fear in adolescence: Does pubertal development alter threat processing? Developmental Cognitive Neuroscience*, 8, 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.01.004>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi kedua). Alfabeta.
- Suhanda, P., & Suyatini, S. (2016). Hubungan Lamanya Menstruasi Dengan Kadar Haemoglobin Pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 3(2), 143–148. <https://doi.org/10.36743/medikes.v3i2.102>
- Supardi, S., & Rustika. (2021). Buku ajar metodologi riset keperawatan. Trans Info Media.
- Taufiq, Z. (2020). Aku Sehat Tanpa Anemia, Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri. CV. *Wonderland Family Publisher*.

- Triwahyuningsih, R.y. *et al.* (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5(2).
- UNICEF. (2016). Apa itu menstruasi? In *UNICEF* (Vol. 1, Issue 1).
- Utami, A. (2021). Anemia pada Remaja Putri. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang.
- WHO. (2018). *Coming of age: adolescent health*. World Health Organization. <https://www.who.int/healthtopics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>
- Wulan, R (2016). Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta
- Yelsa, V. (2020). Hubungan Status Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Studi Literatur: Skripsi pada Program Studi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Yulianasari, P., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (Studi Pada Remaja Putri Sma Kelas Xi Di Sma Negeri 14 Dan Sma Negeri 15 Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 420–428.
- Yuliasih. (2022). Hubungan Antara Frekuensi Minum Teh, Siklus Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas 7 Di Mtsn 2 Pandeglang Tahun 2022. 02(04), 639–647.
- Yulivantina, E, V. (2016). Hubungan Status Gizi Dan Lama Menstruasi. Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Yunita, I.R. *et al.* (2023). Hubungan status gizi, konsumsi tablet Fe dan lama menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 1.
- Zubaidi, & Susilawati. (2018). Perbandingan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Beberapa Metode. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 2(1)