
Hubungan Pengetahuan Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Indah Puji Hayati^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Andicha Gustra Jeki³

Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Baiturrahim

Jambi Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kecamatan Jelutung, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : indahpujihayati120101@gmail.com

Submitted : 26/08/2024

Accepted: 19/03/2025

Published: 29/03/2025

Abstract

Anemia is a health condition in which the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal (<12 g/dl). Factors that can cause anemia are nutritional knowledge and abnormal menstrual cycles. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and menstrual cycles with the incidence of anemia in female adolescents at Aliyah Islamic Boarding School in Jambi Province. This type of research is a quantitative study with a cross-sectional design conducted at Al-Hidayah Islamic Boarding School in Jambi. The time of this research was conducted in February-June 2024. Based on the population of female adolescents, namely 234 female adolescents, the sample was taken using the Slovin formula, namely 77 respondents with the sampling technique used, namely proportional random sampling. Data collection by interviewing, filling out a nutritional knowledge questionnaire and checking Hb. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using the Spearman correlation test. The results of the study showed that the percentage of Nutrition Knowledge was lacking as many as 45 female students (58.4%), Menstrual Cycle was abnormal as many as 47 respondents (61%), the incidence of anemia of respondents experienced anemia as many as 39 respondents (50.6%). There is a significant relationship between Nutrition Knowledge and the incidence of anemia, the significance value (p-value) is 0.001 (<0.05). There is a significant relationship between the menstrual cycle and the incidence of anemia, the significance value (p-value) is 0.000 (<0.05). It can be concluded that nutritional knowledge and menstrual cycles are related to the incidence of anemia in adolescent girls.

Keywords: *adolescents, anaemia, menstrual cycle, nutrition knowledge.*

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal (<12 g/dl). Faktor yang dapat menyebabkan anemia yaitu Pengetahuan gizi dan siklus menstruasi yang tidak normal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri Aliyah di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Jambi. Waktu penelitian ini dilakukan pada Februari-Juni 2024. Berdasarkan populasi remaja putri yaitu 234 remaja putri, untuk sampel diambil menggunakan rumus *Slovin* yaitu 77 responden dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dengan cara wawancara mengisi kuesioner pengetahuan gizi dan melakukan pengecekan Hb. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan *uji korelasi spearman*. Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran Pengetahuan Gizi kurang sebanyak 45 siswi (58.4%), Siklus Menstruasi tidak normal sebanyak 47 responden (61%), kejadian anemia

responden mengalami anemia sebanyak 39 responden (50.6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Gizi dengan kejadian anemia, Nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.001 (<0.05). Terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia, Nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.000 (<0.05). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan siklus menstruasi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: anemia, pengetahuan gizi, remaja, siklus menstruasi.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode itu dikategorikan rawan dan mempunyai risiko kesehatan tinggi. Salah satu masalah gizi utama yang juga banyak dialami oleh remaja adalah Anemia. Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantar ke seluruh tubuh. Remaja adalah salah satu kelompok rentan anemia karena mengalami pertumbuhan sangat pesat disertai kegiatan-kegiatan jasmani dan olahraga juga pada kondisi puncaknya (Ariani et al., 2023).

Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal pada pria adalah 14-16 gram/100 ml sedangkan pada wanita kadar hemoglobin normal 12-15 gram/100 ml. Pada masa remaja usia 10-19 tahun, merupakan masa transisi yang dimana dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Perubahan pada masa remaja dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satunya masalah kesehatan yang terjadi pada remaja adalah anemia (Kurniawat, 2019).

Anemia diperkirakan memengaruhi setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak-anak usia 6-59 bulan di seluruh dunia. Wilayah WHO di Afrika dan Asia Tenggara paling terpengaruh dengan perkiraan 106 juta

wanita dan 103 juta anak-anak terkena anemia di Afrika dan 244 juta wanita dan 83 juta anak-anak terkena dampak di Asia Tenggara. (WHO, 2023) Prevalensi anemia pada remaja yang terjadi di negara maju yaitu sebesar 6%, dan di negara berkembang yaitu sebesar 27% (Hamidah Lismiana, 2021).

Dampak anemia dan status gizi buruk pada remaja putri dapat meningkatkan kontribusi negatif kehamilan orang dewasa atau remaja, yang menyebabkan berat badan lahir rendah, morbiditas dan bahkan kematian ibu dan bayi. Anemia juga berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif dan fisik remaja (Adiyani et al., 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2019, mengatakan AKG usia 13-18 tahun membutuhkan zat besi untuk tingkat konsumsi gizi yang cukup, yaitu 15 mg per hari. Tingkat kebutuhan zat gizi fe dibedakan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin. Asupan zat gizi fe yang tidak mencukupi mengganggu pembentukan hemoglobin, yang mengurangi jumlah hemoglobin dalam sel darah merah. Kondisi hemoglobin yang rendah dalam sel darah merah dapat menyebabkan anemia. Selain itu, hemoglobin memiliki fungsi mengikat oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Tanpa hemoglobin, hanya sejumlah kecil oksigen yang terikat dan beredar ke seluruh tubuh, mencegah oksigen dikirim ke pembuluh darah (Nur Masruroh, 2019)

Pengetahuan gizi sangat memengaruhi kecenderungan remaja remaja putri dalam memilih sumber bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi zat besi. Selain itu pengetahuan gizi yang terfokus pada sumber bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi itu sangat penting, agar status anemia pada remaja putri dapat terkendali kearah normal (Putri & Simanjuntak, 2019).

Menurut penelitian (Contesa et al., 2022) hasil uji statistik menggunakan *uji chi square* didapatkan nilai $p=0,000$ ($< p=0,05$), maka disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswi kebidanan reguler di universitas kader bangsa Palembang. Sedangkan menurut penelitian (Afriandi & Aktalina, 2024) hasil uji statistik menggunakan *uji chi square* didapatkan nilai $p=0,004$ ($< p=0,05$), maka disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia di Falkutas Islam Sumatra.

Selain faktor gizi, gangguan siklus menstruasi pada remaja putri seperti menstruasi yang lebih lama atau lebih panjang dari biasanya juga dapat berdampak pada risiko anemia (Risikesdas, 2018). Siklus menstruasi ini merupakan salah satu faktor penyebab anemia defisiensi besi pada remaja putri, selain itu remaja putri seringkali sangat memperhatikan ukuran tubuhnya dan memiliki banyak pantangan untuk mengonsumsi makanan. Panjang dan lamanya siklus menstruasi yang tidak normal merupakan gangguan menstruasi yang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti asupan makanan dan aktivitas fisik, faktor hormonal dan enzim dalam tubuh, masalah dalam pembuluh darah, dan faktor genetika (Nofianti et al., 2021).

Menurut penelitian (Nofianti et al., 2021) hasil uji statistik menggunakan *uji chi square* didapatkan nilai $p=0,001$ ($< p=0,05$), maka disimpulkan ada hubungan

antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. Sedangkan menurut penelitian (A. Fidyawati A. Hiola, 2023), didapatkan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa Kab. Bonebolango dengan hasil p -Value sebesar $0,003 < \alpha$ ($0,005$).

Berdasarkan data dari Risikesdas 2018 prevelensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai (23,7%), dengan penderita anemia pada usia 5-12 tahun sebesar (26,8%) dan (32,0%) penderita pada usia 15-24 tahun, sedangkan berdasar jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (27,2%) dibandingkan pada laki-laki (20,3%). (Risikesdas, 2018) Berdasarkan data dari dinas Kesehatan kota Jambi tahun 2022 dengan penderita anemia pada laki-laki usia 15-18 tahun sebanyak 1 orang, dengan penderita anemia pada perempuan usia 10-14 tahun sebanyak 47 orang, dan dengan penderita anemia pada perempuan usia 15-18 tahun sebanyak 87 orang.

Pondok pesantren menjadi salah satu pilihan tempat bersekolah untuk anak dan memiliki aturan yaitu setiap siswa harus tinggal di asrama selama menempuh pendidikan. Peneliti memilih populasi remaja putri tingkat Aliyah (SMA) lokasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi merupakan tempat pendidikan agama di Kota Jambi dimana remaja putrinya masih banyak yang tidak mengetahui tentang anemia, dan pengetahuan gizi karena berbagai faktor, seperti kurangnya akses terhadap Pendidikan, kurangnya informasi, atau kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi. Peneliti tertarik memilih lokasi penelitian karena di lokasi tersebut tidak termasuk dalam wilayah kerja

puskesmas, dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi Aliyah kelas 10 dan kelas 11 di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi jambi yaitu populasi remaja putri 234 remaja putri, untuk sampel diambil menggunakan rumus *Slovin* yaitu 77 responden dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proporsional random sampling*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari-Juni 2024 di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang terdiri dari pertanyaan terstruktur tentang pengetahuan gizi, siklus menstruasi dan pemeriksaan kadar Hb dengan alat pengukur Hb digital merk *Easy Touch GCHb Check* yang dilakukan oleh petugas medis Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan *uji korelasi spearman* untuk mengetahui hubungan variabel independen (pengetahuan gizi, dan siklus menstruasi) dengan variabel dependen (kejadian anemia pada remaja putri).

HASIL

Karakteristik Responden

Subjek penelitian ini adalah siswi Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 77 siswi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Juni 2024, dan pengambilan data penelitian ini dilakukan pada tanggal 03 Mei 2024. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelas, dan usia disajikan dalam tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hadiyah Provinsi Jambi

| | | n | (%) |
|-------|----------|-----|------|
| Kelas | X | 46 | 59.7 |
| | XI | 31 | 40.3 |
| | Total | 77 | 100 |
| Usia | 15 Tahun | 40 | 51.9 |
| | 16 Tahun | 31 | 40.3 |
| | 17 Tahun | 6 | 7.9 |
| Total | 77 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 4.1 Karakteristik Responden sesuai kelas dan usia di atas menunjukkan berdasarkan kelas mayoritas responden terbanyak kelas X dengan jumlah 46 responden (59.7%), dan berdasarkan usia, mayoritas responden usia 15 tahun yaitu sebanyak 40 reponden (51.9%), sedangkan responden paling sedikit usia 17 tahun yaitu sebanyak 6 responden (7.9%).

Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hadiyah Provinsi Jambi

| Pengetahuan Gizi | n | (%) |
|------------------|----|------|
| Kurang | 45 | 58.4 |
| Baik | 32 | 41.6 |
| Total | 77 | 100 |

Pada tabel 4.2 diketahui bahwa dari 77 responden jumlah siswi yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 45 siswi (58.4%) dan yang memiliki

pengetahuan baik sebanyak 32 siswi (41.6%).

Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

| Siklus Menstruasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| Tidak Normal | 47 | 61 |
| Normal | 30 | 39 |
| Total | 77 | 100 |

Pada tabel 4.3 diketahui bahwa gambaran siklus menstruasi di atas menunjukkan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 47 responden (61%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 30 responden (39%).

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

| Pengetahuan Gizi | Kejadian Anemia | | | | T | % | P | R - Sq |
|------------------|-----------------|--------|---------|--------|---|---|-------|--------|
| | Ane mia | Tida k | Ane mia | Tida k | | | | |
| Kurang | 29 | 64 | 15 | 35 | 4 | 1 | 0,001 | 0,358 |
| Baik | 9 | 28 | 21 | 79 | 3 | 1 | 0 | |
| Total | 38 | 92 | 36 | 74 | 7 | 1 | 0 | |

Pada tabel 4.5 diatas diperoleh mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi kurang dan mengalami

Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

| Kejadian Anemia | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Tidak Anemia | 38 | 49.4 |
| Anemia | 39 | 50.6 |
| Total | 77 | 100 |

Pada tabel 4.4 diketahui bahwa gambaran kejadian anemia di atas menunjukkan, mayoritas responden mengalami anemia sebanyak 39 responden (50.6%) dan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 38 responden (49.4%).

anemia sebanyak 29 responden (64,4%) sedangkan responden dengan pengetahuan gizi kurang dan tidak mengalami anemia sebanyak 16 responden (35,6%). Nilai signifikansi (p-value) diperoleh sebesar 0,001 (<0,05) dan angka koefisien korelasi sebesar 0,358.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 4. 6 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

| Siklus Menstruasi | Kejadian Anemia | | | | T | % | P | R - Sq |
|-------------------|-----------------|--------|---------|--------|---|---|-------|--------|
| | Ane mia | Tida k | Ane mia | Tida k | | | | |
| Tidak Normal | 36 | 61 | 15 | 35 | 4 | 1 | 0,001 | 0,469 |
| Normal | 2 | 8 | 1 | 9 | 7 | 0 | 0 | |

| | | | | | | |
|------|---|----|---|----|---|---|
| Nor | 6 | 2 | 2 | 7 | 8 | 1 |
| mal | | 0 | 4 | 1, | 0 | 0 |
| | | | | 9 | | 0 |
| Tota | 3 | 4 | 3 | 5 | 7 | 1 |
| l | 8 | 9, | 9 | 0, | 7 | 0 |
| | | 4 | | 6 | | 0 |

Pada tabel 4.6 di atas diperoleh nilai yang menunjukkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan mengalami anemia sebanyak 32 responden (68,1%) sedangkan responden memiliki siklus menstruasi tidak normal

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 77 responden jumlah siswi yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 45 siswi (58.4%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 32 siswi (41.6%). Mayoritas pengetahuan gizi responden kurang karena tidak mendapat informasi tentang gizi di pendidikan formal.

Rerata umur tersebut tergolong kelompok umur remaja. Menurut Kemenkes RI (2018), masa remaja di bagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal (12 – 15 tahun), masa remaja pertengahan (15 – 18 tahun) serta masa remaja akhir (18 – 21 tahun). Kelompok usia remaja merupakan kelompok usia yang berisiko menderita anemia defisiensi besi dan lebih sering terjadi pada wanita (23,9%) dibandingkan pria (18,4%), (Afriandi & Aktalina, 2024).

Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 77 responden jumlah siswi yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 45 siswi (58.4%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 32 siswi (41.6%). Mayoritas pengetahuan gizi responden kurang karena tidak

dan tidak mengalami anemia sebanyak 15 responden (31,9%). Responden dengan siklus menstruasi normal dan mengalami anemia sebanyak 6 responden (20%) sedangkan responden memiliki siklus menstruasi normal dan tidak anemia sebanyak 24 responden (71,9%). Nilai signifikansi (p-value) diperoleh sebesar 0,000 (<0,05) dan angka koefisien korelasi sebesar 0,469.

mendapat informasi tentang gizi di pendidikan formal.

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi Kesehatan dan tumbuh kembang. Beberapa masalah gizi pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan tentang gizi yang benar (Almatsier, 2014).

Pengetahuan seseorang sangat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsi untuk mencegah anemia. Pengetahuan dan gizi yang rendah tercermin dari perilaku yang menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan (Thamrin, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Afriandi & Aktalina, 2024), diketahui hampir sebagian besar pengetahuan mahasiswi tentang gizi adalah baik yaitu sebanyak 36 orang (72%). Mahasiswi dengan Tingkat pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (28%). Mayoritas pengetahuan gizi responden baik karena selain mendapat informasi tentang gizi di pendidikan formal, informasi tentang gizi juga dapat diperoleh dengan mengakses informasi dari media elektronik, cetak dan internet.

Berdasarkan jawaban responden diketahui bahwa hampir sebagian responden menjawab salah tentang pengertian gizi seimbang dan bahan makanan yang paling banyak

mengandung zat besi. Hal ini secara tidak langsung akan berdampak pada pemilihan makanan yang mengandung zat besi sehingga responden mengalami anemia.

Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa gambaran siklus menstruasi di atas menunjukkan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 47 responden (61%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 30 responden (39%). Hal ini menunjukkan bahwa responden banyak memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 21-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Ernawati Sinaga et al., 2017).

Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor stres, makanan yang dikonsumsi, aktifitas fisik, dan faktor genetik. Siklus menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami pendarahan yang berlebih pada saat menstruasi (Desy Qomarasari, 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Nofianti et al., 2021), menunjukkan dari 89 responden didapatkan bahwa distribusi responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan normal hampir sama, yakni 44 responden (49,4%) mengalami siklus menstruasi tidak normal dan 45 responden (50,6%) mengalami siklus menstruasi normal. bahwa hasil penelitian

menunjukkan remaja putri yang memiliki siklus menstruasi tidak normal dapat menyebabkan anemia, siklus menstruasi perlu mendapat perhatian besar pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki siklus menstruasi yang semakin pendek (Tidak normal) memiliki frekuensi menstruasi lebih sering. Ini akan menyebabkan pendarahan menstruasi menjadi berlebih. Banyaknya darah akan sangat berpeluang pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai banyak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi pada saat mengalami menstruasi.

Siklus menstruasi yang tidak normal atau seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya dapat menyebabkan seorang remaja putri kekurangan zat besi sehingga responden mengalami anemia.

Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hadiyah Provinsi Jambi

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa gambaran kejadian anemia di atas menunjukkan, mayoritas responden mengalami anemia sebanyak 39 responden (50.6%) dan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 38 responden (49.4%). Angka kejadian anemia pada penelitian ini ditemukan masih cukup tinggi.

Anemia timbul jika kadar hemoglobin kurang dari batas normal sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Pada remaja putri nilai Hb >12 gr/dl, hemoglobin adalah jenis protein yang merupakan bagian dari sel darah merah yang banyak mengandung zat besi dan memberikan warna merah pada darah, serta memiliki afinitas daya gabung terhadap oksigen untuk membentuk oksihemoglobin dalam sel darah merah yang akan di bawa dari paru-paru ke jaringan-jaringan. Anemia dikalangan

remaja dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makronutrien dan mikronutrien. Tubuh sangat memerlukan asupan yang diperlukan tubuh manusia khususnya remaja. Asupan yang tidak mencukupi didalam tubuh dapat memicu terjadinya anemia (Sari & Rahmatika, 2021).

Anemia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada remaja. Remaja putri yang mengalami anemia berdampak pada status gizi remaja berkaitan dengan anemia. Pengetahuan pola kebiasaan hidup sehat remaja sangat kurannng, dan penyebab lain seperti melakukan diet yang tidak sehat sehingga remaja putri beresiko mengalami anemia (Novayanti & Sundari, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Contesa et al., 2022), menyatakan dari 40 responden yang mengalami anemia sebanyak 27 respoden (67,5%) dan tidak anemia sebanyak 13 responden (32,5%). Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi.

Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya anemia yang di alami remaja yaitu pengetahuan dan juga asupan gizi sehingga mempengaruhi pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang bergizi baik, tidak terbiasanya sarapan pagi, adanya kebiasaan minum teh dan kopi yang remaja sering lakukan, hal ini yang akan menyebabkan terhambatnya proses penyerapan zat besi di dalam tubuh, serta asupan beberapa zat gizi seperti energi, protein, dan vitamin C yang kurang dari AKG dan asupan zat besi yang defisit serta tidak rutinnya remaja putri mengonsumsi tablet Fe merupakan sebuah faktor utama yang menyebabkan remaja mengalami anemia. Kebiasaan makan remaja sangat berpengaruh juga terhadap kejadian anemia (Budiarti et al, 2020).

Anemia yang paling umum terjadi yaitu anemia defisiensi besi. Anemia ini di

sebabkan menurunnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga membuat kadar hemoglobin dalam darah berkurang. Dan selain itu menstruasi juga bisa menjadi penyebab anemia. Dengan tanda dan gejala 5 L Lemah, letih, lesu, lunglai, lelah. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 17 responden (22,1) mengalami siklus menstruasi tidak teratur responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur ini mengalami pendarahan yang berlebih atau durasi haid yang panjang (Mahardika et al., 2022).

Persentase kejadian anemia pada remaja putri Aliyah ini terbilang cukup tinggi yang disebabkan karena kurangnya kepatuhan remaja putri tersebut untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi, dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang rutin diberikan pihak pondok setiap bulannya. Faktor lain yang menyebabkan banyaknya remaja putri yang mengalami anemia yaitu karena pembatasan yang berlebihan terhadap konsumsi makanan. Hal ini karena remaja putri biasanya kurang pengetahuan gizi, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan, serta banyak makanan yang menjadi pantangan bagi remaja tersebut. Faktor lain juga yang menyebabkan banyaknya remaja putri yang mengalami anemia yaitu karena siklus menstruasi, banyaknya darah yang keluar akan sangat berpengaruh pada anemia. volume darah yang keluar setiap bulan sekitar 30-50 cc. Hal ini dapat membuat seseorang kehilangan 12-15 mg zat besi per bulannya atau sekitar 0,4-0,5 mg perhari. Apabila asupan seng tinggi akan mengurangi penyerapan zat besi dan menyebabkan zat besi yang tersimpan dalam tubuh berkurang. Dan sebaliknya jika asupan seng rendah maka penyerapan zat besi dalam tubuh akan baik. Oleh karena itu menyebabkan banyaknya remaja putri yang mengalami anemia.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diperoleh mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi kurang dan mengalami anemia sebanyak 29 responden (64,4%) sedangkan responden dengan pengetahuan gizi kurang dan tidak mengalami anemia sebanyak 16 responden (35,6%). Nilai signifikansi (*p-value*) diperoleh sebesar 0,001 (<0,05) dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia. Angka koefisien korelasi sebesar 0,358, artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel frekuensi pengetahuan gizi dengan kejadian anemia adalah sebesar 0,358 atau korelasi cukup. Angka koefisien korelasi pada hasil diatas, bernilai positif yaitu 0,358, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin kurang pengetahuan gizi maka dapat mempengaruhi kejadian anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Contesa et al., 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2022. Hasil analisis menunjukkan didapatkan nilai *p-value*= 0,000, Hasil Odds Ratio diperoleh nilai OR: 0,024 artinya responden dengan pengetahuan baik memiliki kecenderungan 0,024 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Afriandi & Aktalina, 2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia dengan nilai *p* = 0,004, Berdasarkan hasil tabulasi silang diperoleh nilai *Ratio prevalens* sebesar 1,6

kali yang menunjukkan bahwa besar proporsi yang tidak menderita anemia dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 1,6 dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan yang kurang.

Pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsi untuk mencegah anemia. Pengetahuan gizi yang kurang tercermin dari perilaku yang menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (thamrin et al., 2021),

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa penyebab penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. pengetahuan yang baik, responden mengetahui makanan apa saja yang dapat dikonsumsi untuk menghindari kejadian anemia. Anemia yang paling umum terjadi yaitu anemia defisiensi besi. Anemia ini disebabkan menurunnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga membuat kadar hemoglobin dalam darah berkurang.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Berdasarkan tabel 4.6 di atas diperoleh nilai yang menunjukkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan mengalami anemia sebanyak 32 responden (68,1%) sedangkan responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan tidak mengalami anemia sebanyak 15 responden (31,9%). Responden dengan siklus menstruasi normal dan mengalami anemia sebanyak 6 responden (20%) sedangkan responden memiliki siklus menstruasi normal dan tidak anemia sebanyak 24 responden (71,9%). Nilai signifikansi (*p-value*) diperoleh sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 dengan

kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Angka koefisien korelasi sebesar 0,469, artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel frekuensi siklus menstruasi dengan kejadian anemia adalah sebesar 0,469 atau korelasi cukup. Angka koefisien korelasi pada hasil diatas, bernilai positif yaitu 0,469, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa siklus menstruasi tidak normal maka dapat mempengaruhi kejadian anemia.

Banyaknya darah yang dikeluarkan dapat mempengaruhi kejadian anemia, karena jika suplai zat besi pada remaja putri tidak mencukupi, maka tingkat penyerapan zat besi dalam tubuh rendah, dan mekanisme tubuh tidak akan mampu menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi, sehingga mengakibatkan pada anemia pada remaja putri (Diyaningsih & Susilo, 2019).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novayanti & Sundari, 2020), Berdasarkan hasil *uji statistik* menggunakan *uji chi square* didapatkan nilai $p=0,001$ ($< p=0,05$), maka dapat dinyatakan ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Kerambitan kabupaten Tabanan. Hasil analisis diperoleh nilai $OR = 36,08$ ($CI\ 95\% = 10,82 - 120,3$), yang artinya remaja putri yang siklus menstruasinya tidak normal berpeluang 36,08 kali mengalami kejadian anemia dibandingkan dengan yang siklus menstruasinya normal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (A. Fidyawati & A. Hiola, 2023), Hasil *analisi bivariat* dengan menggunakan *uji chi square* didapatkan p -Value sebesar $0,003 < \alpha$ ($0,005$), berarti terdapat hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Beberapa siswa yang memiliki

siklus menstruasi normal tetapi mengalami anemia itu disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti pola makan, diet yang tidak sehat, istirahat yang tidak teratur dan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kejadian anemia.

Remaja yang memiliki siklus menstruasi yang pendek (tidak normal) dan memiliki frekuensi menstruasi lebih sering, ini dapat menyebabkan pendarahan menstruasi berlebih. Banyaknya darah yang bisa berdampak mengalami kejadian anemia karena perempuan tidak memiliki persediaan zat besi yang cukup untuk mengabsorpsi zat besi ke dalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi pada saat menstruasi (Nofianti et al., 2021).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa responden yang mengalami lama menstruasi tidak normal dengan siklus yang panjang ini dapat menyebabkan pendarahan menstruasi menjadi berlebih. Banyaknya darah yang keluar berpeluang pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup. Remaja putri yang memiliki siklus menstruasi tidak normal dapat menyebabkan kejadian anemia. Seseorang mengalami anemia dengan tanda dan gejala 5L (Lemah, Letih, Lesu, Lunglai, Lelah).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

Diketahui gambaran Pengetahuan Gizi kurang sebanyak 45 siswi (58.4%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 32 siswi (41.6%), diketahui gambaran Siklus Menstruasi tidak normal sebanyak 47 responden (61%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 30 responden (39%), diketahui gambaran Kejadian Anemia responden mengalami anemia sebanyak

39 responden (50.6%) dan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 38 responden (49.4%), terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Gizi dengan kejadian anemia. Nilai signifikansi (*p-value*) diperoleh sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05), dan terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Nilai signifikansi (*p-value*) diperoleh sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut : Bagi Remaja Putri PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi untuk mengatasi kejadian anemia yang terjadi pada remaja, perlu diperhatikan beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi dan siklus menstruasi karena terbukti memiliki hubungan dengan kejadian anemia, Instansi Kesehatan/Terkait kepada pihak puskesmas dan pondok diharapkan agar lebih meningkatkan pelayanan kesehatan terutama kesehatan pada remaja yang berfokus pada penanggulangan anemia seperti memberikan penyuluhan tentang anemia dan pentingnya pengetahuan gizi yang seimbang dan kaya akan zat besi agar tidak banyak lagi remaja yang beresiko anemia, dan bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan hasil pada penelitian ini dapat dilakukan dengan mencari faktor dan penyebab lain yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri salah satunya faktor seperti sarapan pagi dan pola makan remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi dan Program Studi S1 Ilmu Gizi terutama kepada dosen pembimbing atas bimbingannya, dan membantu penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

Kemudian terima kasih juga kepada Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian dan membantu melancarkan serta memudahkan dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (N.D.). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Pgri 4 Banjarmasin. *000*, 1–7.
- Afriandi, D., & Aktalina, L. (2024). Artikel Penelitian Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Protein Dengan Kejadian Anemia *Defisiensi Besi The Relationship Between Nutritional Knowledge And Dietary Patterns With The Occurrence Of Iron Deficiency Anemia*. 7(1), 55–64.
- Almatsier. (2014). Gizi Dalam Daur Kehidupan Irma.
- Ariani, A., Wijayanti Eko Dewi, D., Yuliantini, A., Siti Nurfitri, R., Mulyana, A., & Ermilda, E. (2023). Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat Dan Pemberian Jus Abc (Apple Bit Carrot) Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1462–1474.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.8970>
- Cholifah, N., Himawan, R., & Menstruasi, S. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (IMt). 11(2), 302–307.
- Contesa, A. Y., Wathan, F. M., & Bangsa, U. K. (2022). Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader

- Indah Puji Hayati, Tina Yuli Fatmawati, Andicha Gustra Jeki
JABJ, Vol. 14, No. 1, Maret 2025, 93-104
- Bangsa Palembang Tahun 2022. 6(1).
- Desy Qomarasari, A. M. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *1politeknik Tiara Bunda 2stikes Ar-Rum Salatiga*, 6, 43–50.
- Diyaningsih, H., & Susilo, R. P. (2019). Hubungan Pola Menstruasi Dan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 1–11.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, S. L. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- Hamidah Lismiana, S. I. (2021). Pengetahuan Dan Persepsi Remaja Putri Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 1(1), 22–30.
- Kurniawati, D., & M.Si., D. H. T. S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri Dengan Menggunakan *Bayesian Regresi Logistik Dan Algoritma Metropolis-Hasting*. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 7(1), 1–6.
- Mahardika, P., Casman, Dewi, S. U. Agustina, A. N., & Pangaribuan, S. M. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin Dan Menstruasi Remaja Putri, Upaya Deteksi Dini Anemia Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 02, 2–6.
- Nofianti, I. G. A. T. P., Juliasih, N. K., & Wahyudi, I. W. G. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi
- Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Jurnal Widya Biologi*, 12(01), 58–66. <https://doi.org/10.32795/Widyabiologi.V12i01.1324>
- Novayanti, N., & Sundari, S. W. (2020). Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 5(2), 7–12.
- Nur Masruroh, N. A. F. (2019). Hubungan Kejadian Dismenore Dengan Asupan Fe (Zat Besi) Pada Remaja Putri Relation. *Journal Of The World Of Nutrition Hubungan*, 2(1), 23–27.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun (2019). tentang AKG (Pp. 1–13).
- Putri, R. D., & Simanjuntak, B. Y. (2015). Pengetahuan Gizi , Pola Makan , Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. 404–409.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf (Pp. 1–674).
- Sari, V. M., & Rahmatika, S. D. (2021). Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Cirebon. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 2(2), 33–37.
- Thamrin, H. A. M. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Kebidanan Halida Thamrin. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 30–33.
- WHO. (2023). *World Health Statistics* (Pp. 1–130).