

Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Lutfiyah Irbah^{a*}, Mayang Chyntaka^b, Nanda Yansih Putri^c

^{a,b,c}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu, Bongas, Indramayu, 45255, Indonesia

*e-mail korespondensi: mayangchyntaka87@gmail.com

Abstract

The Indonesian Ministry of Health in 2023 reported that the prevalence of anemia for all age groups in Indonesia was 16.2%, for women it was 18% & for men 14.4%. In West Java province, anemia in adolescent girls reached 40% or around 1.7 million adolescents. Menstrual patterns can be described as a series of processes in which menstruation occurs in women. A normal menstrual cycle occurs every 21-35 days. The normal duration of menstruation is 2-8 days and the amount of blood released during normal menstruation is every 3-4 hours (changing sanitary pads 2-6 times a day). Objective: To determine the relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia in 10th grade female adolescents at SMAN 1 Bongas in 2025. Method: Correlational analytical design with a cross-sectional approach. A sample of 62 female students was selected through a purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires, Data analysis was performed univariately and bivariate with the chi-square test. Results: Respondents had an incidence of anemia that was not anemia with a normal menstrual pattern of 17 (27.4%), mild anemia with a normal menstrual pattern of 12 (19.4%), moderate anemia with a normal menstrual pattern had the same results, namely 8 (12.9%), and severe anemia with a normal menstrual pattern of 7 (11.3%). There was a significant relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia (p -value 0.011 ($p < 0.05$)). Conclusion: There is a significant relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia in adolescent girls. Recommendation

Keywords: Menstrual patterns, anemia, adolescent girls

Abstrak

Kementrian Kesehatan RI tahun 2023 prevalensi anemia untuk semua kelompok umur di Indonesia sebesar 16,2%, untuk gender Perempuan sebesar 18% & laki-laki 14,4%. Di provinsi Jawa Barat anemia pada remaja putri mencapai 40% atau sekitar 1,7 juta remaja. Pola menstruasi bisa disebut dengan serangkaian proses dimana terjadinya menstruasi pada wanita. Siklus menstruasi yang normal terjadi 21-35 hari, Lama menstruasi yang normal 2-8 hari dan jumlah darah yang dikeluarkan pada saat menstruasi yang normal 3-4 jam sekali (2-6 kali sehari ganti pembalut). Tujuan: Mengetahui hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Bongas tahun 2025. Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 62 siswi dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil: Responden memiliki kejadian anemia yang tidak anemia dengan pola menstruasi yang normal sebanyak 17 (27.4%), anemia ringan dengan pola menstruasi normal sebanyak 12 (19.4%), anemia sedang dengan pola menstruasi yang normal memiliki hasil yang sama yaitu sebanyak 8 (12.9%) & anemia berat

Lutfiyah Irbah, dkk Hubungan pola menstruasi Dengan Kejadian Anemia

18



dengan pola menstruasi yang normal sebanyak 7 (11.3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dan kejadian anemia nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Pola menstruasi, anemia, remaja putri

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (2021) prevalensi anemia global pada perempuan usia 15–49 tahun adalah 29,9%, sementara di Indonesia mencapai 31,2% (Aulya, Yenny et al, 2022). Data Kemenkes RI (2023) mencatat angka nasional 16,2%, dengan 18% pada perempuan dan 14,4% pada laki-laki. Jawa Barat menjadi provinsi dengan kasus tertinggi pada remaja putri, yaitu 40%, termasuk Indramayu tercatat sebanyak 35.205 remaja putri menderita anemia termasuk Kecamatan Bongas sebagai salah satu kecamatan dengan jumlah kasus anemia tertinggi yaitu sebanyak 546 kasus anemia pada remaja.

Anemi merupakan masalah kesehatan serius pada remaja perempuan karena dapat menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko infeksi. Kondisi ini berkaitan erat dengan siklus haid menstruasi dan masa pertumbuhan pesat, dimana kebutuhan nutrisi meningkat. Ketika asupan gizi tidak mencukupi, risiko anemia juga meningkat. Salah satu penyebab utama anemia adalah gangguan dalam siklus menstruasi (Herwandar & Soviyati; Nasruddin, Hermiaty dkk., 2021).

Menurut Prabandari Anggraeni Sih dkk. (2023) Anemia ringan pada remaja perempuan usia 10-19 tahun terjadi bila kadar hemoglobin (Hb) berada pada kisaran 11 – 11,9 g/dl, anemia sedang bila Hb 8 – 10,9 g/dl dan anemia berat jika Hb dibawah 8 g/dl. Remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi dengan durasi lama atau jumlah darah yang banyak dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri.

Pratiwi, Liliek dkk. (2024) juga menambahkan bahwa dalam siklus menstruasi yang tidak teratur atau perdarahan berlebih meningkatkan risiko anemia karena kehilangan zat besi. Maka dari itu, edukasi dan intervensi sejak remaja sangat penting, terutama bagi yang mengalami haid rutin dan pertumbuhan aktif. Studi awal di SMAN 1 Bongas menunjukkan bahwa dari 15 remaja putri kelas X 3 orang tidak mengalami anemia, 12 orang mengalami anemia, 7 orang dari 12 anemia mengalami gangguan pola menstruasi, dan 5 orang tidak mengalami gangguan menstruasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengkaji hubungan antar variabel. Desain penelitian yang dipakai yaitu cross-sectional dimana data penyebab dan akibat dikumpulkan secara bersamaan. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi yaitu siswi yang bersekolah di SMAN 1 Bongas, siswi yang sudah mengalami menstruasi, siswi yang telah bersedia menjadi responden dan siswi yang tidak mempunyai penyakit bawaan, adapun sampel digunakan sebanyak 62 dari 170 populasi. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran kadar hemoglobin dan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat yaitu menggunakan statistik deskriptif yang kemudian dihubungkan antara

dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat adapun jenis analisisnya yaitu menggunakan chi square. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Bongas Kabupaten Indramayu, waktu penelitian Bulan Juni Tahun 2025.

HASIL

A. Karakteristik

Penelitian dilakukan untuk menggambarkan karakteristik remaja putri kelas X di SMAN 1 Bongas terkait pola menstruasi dan kejadian anemia. Data karakteristik tersebut disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik remaja putri di SMAN 1 Bongas Kabupaten Indramayu

No	Karakteristik		Frekuensi	Presentase %
1	Umur	15 Thn	15	24.2 %
		16 Thn	41	66.1 %
		17 Thn	5	8.1 %
		18 Thn	1	1.6 %
Jumlah		62	100 %	

Berdasarkan Tabel 5.1 Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMAN 1 Bongas Kabupaten Indramayu 2025 di dapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan berdasarkan umur yakni yang menunjukkan hasil terbesar ada pada umur 16 tahun sebanyak 41 remaja putri (66.1%) & hasil yang lebih kecilnya ada pada umur 15 tahun sebanyak 15 (24.2%), umur 17 tahun sebanyak 5 (8.1%) dan umur 18 tahun sebanyak 1 (1.6%).

B. Analisis Univariat

1. Pola Menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Bongas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Pola Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 1 Bongas Kabupaten Indramayu

No	Pola Mentruasi	Frekuensi	Presentase %
1	Tidak Normal	18	29.0 %
2	Normal	44	71.0 %
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki kategori yang paling besar ada pada kategori pola menstruasi yang normal sebanyak 44

(71.0%), sedangkan pada hasil yang lebih kecil terdapat pada pola menstruasi yang tidak normal sebanyak 18 (29.0%).

2. Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Bongas

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Bongas Kabupaten Indramayu

No	Kejadian Anemia	Frekuensi	Presentase %
1	Tidak Anemia	21	33.9 %
2	Anemia Ringan	12	19.4 %
3	Anemia Sedang	16	25.8 %
4	Anemia Berat	13	21.0 %
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel 5.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori tidak anemia sedang sebanyak 21 (33.9%) sedangkan responden yang kategori anemia ringan sebanyak 12 (19.4%) serta responden memiliki kategori anemia sedang sebanyak 16 (25.8%) dan responden yang memiliki kategori anemia berat sebanyak 13 (21.0%).

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja putri kelas X di SMAN 1 Bongas Tahun 2025

Tabel 4

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia										P Value
	Tidak Anemia		Anemia Ringan		Anemia Sedang		Anemia Berat		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Tidak Normal	4	6.5%	0	0.0%	8	12.9%	6	9.7%	18	29.0%	0.011
Normal	17	27.4%	12	19.4%	8	12.9%	7	11.3%	44	71.0%	
Total	21	33.9%	12	19.4%	16	25.8%	13	21.0%	62	100.0%	

Berdasarkan Tabel 5.4, diketahui bahwa sebanyak 17 responden (27,4%) tidak mengalami anemia dan memiliki pola menstruasi normal, sedangkan 8 responden (12,9%) mengalami anemia sedang dan memiliki pola menstruasi tidak normal. Hasil uji chi-square

menunjukkan nilai $p = 0,011$, yang berarti $<0,05$. Ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima, dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Bongas tahun 2025.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Bongas dengan responden sebanyak 62 siswi menunjukkan bahwa karakteristik yang berhubungan dengan pola menstruasi dan kejadian anemia yang ada pada tempat yang diteliti menunjukkan hasil yang lebih besar yakni ada pada kelas X-7 sebanyak 25 (40,3%) dan paling sedikit di kelas X-1 sebanyak 5 (8,1%), kelas X-2 sebanyak 16 (25,8%) dan kelas X-3 sebanyak 16 (25,8%). Sedangkan karakteristik berdasarkan umur yang berhubungan dengan pola menstruasi dan kejadian anemia hasil yang menunjukkan lebih besar ada pada umur 16 tahun sebanyak 41 (66,1%) dan hasil yang lebih kecil yakni pada umur 15 tahun sebanyak 15 (24,2%), umur 17 tahun sebanyak 5 (8,1%) dan umur 18 tahun sebanyak 1 (1,6%). Berikut rincian hasil penelitian terkait pola menstruasi dan anemia :

1. Gambaran Pola menstruasi pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Bongas

Pola menstruasi mencakup siklus, durasi, dan volume perdarahan, yang normalnya berlangsung 21–35 hari dengan durasi 2–8 hari dan volume 20–80 ml per hari, perdarahan lebih dari 15 hari tergolong tidak normal (Pratiwi, Liliek et al., 2024).

Di SMAN 1 Bongas, bahwa 18 (29,0%) siswi mengalami gangguan pola menstruasi. Kehilangan darah rutin saat haid, jika tidak diimbangi gizi cukup, dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lelah, pusing, dan lesu, yang berdampak pada pertumbuhan dan konsentrasi belajar. Pernyataan ini sejalan dengan temuan dari Sinauta, Jenny Anna & tim (2020), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola menstruasi, anemia, dan penurunan performa akademik siswa.

2. Gambaran Kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Bongas

Anemia adalah kondisi kurangnya sel darah merah atau zat besi, yang mengganggu distribusi oksigen ke seluruh tubuh. Penyebab utamanya adalah kekurangan zat besi dan asam folat, yang penting untuk pembentukan hemoglobin (Suarjana, I Made dkk., 2025).

Di SMAN 1 Bongas diperoleh 41 siswi kelas X mengalami anemia yakni dengan tingkat ringan sebanyak 12 (19,4%), anemia sedang sebanyak 16 siswi (25,8%) dan anemia berat sebanyak 13 siswi (21,0%). Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri salah satunya yaitu mengalami pertumbuhan yang sangat pesat pada masa pubertas sehingga terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk mendukung tumbuh kembang.

Anemia pada remaja putri berisiko menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang, yang dimana bisa menyebabkan perdarahan pada saat bersalin. Hal ini sejalan dengan penelitian Dinanti Anggun. 2022), yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara pola menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri yang berdampak hingga menikah dan hamil.

3. Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Bongas

Penelitian pada siswi kelas X SMAN 1 Bongas menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola menstruasi dan anemia ($p = 0,011$) sehingga H_0 ditolak.

Kehilangan darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia, jika tubuh kekurangan zat besi akan berakibat mudah lelah, pusing, sesak nafas dan sulit berkonsentrasi oleh karena itu saat remaja mengalami menstruasi butuh asupan zat gizi baik dari makanan, sayuran dan suplemen zat besi serta didukung pola hidup yang sehat seperti olah raga, istirahat dan menjaga kebersihan sehat untuk mencegah anemia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Arifah, Nirmala Ayu Arifah dan tim (2024) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ($p = 0,000$). Penelitian ini penting untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dalam menjaga kesehatan saat menstruasi, termasuk konsumsi tablet Fe dan cek HB.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa sebagian siswi kelas X di SMAN 1 Bongas masih mengalami ketidakteraturan dalam pola menstruasi serta tingkat anemia yang bervariasi, mulai dari ringan dan berat. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara pola menstruasi dan kejadian anemia dengan nilai signifikansi $p = 0,011$.

Adapun saran dari penelitian ini meningkatkan pengetahuan para siswi mengenai anemia, pola makan dan siklus menstruasi untuk mengurangi dan menanggulangi anemia pada remaja. Memperkuat materi pembelajaran tentang kesehatan reproduksi terkait tentang siklus menstruasi dan anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Apriningsih. (2023). *Anemia Pada Remaja Putri : Prespektif Sosio Ekologi*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Arifah, N. A. (2024). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 46-49.
- Aulya, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1378.
- Dinenti, A. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 88- 90.
- Apriningsih. (2023). *Anemia Pada Remaja Putri : Prespektif Sosio Ekologi*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Arifah, N. A. (2024). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 46-49.
- Dinetti, A. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 88- 90.
- Nasruddin, H. d. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 359.



- Pratiwi, L. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Prabandari A dkk (2023). Edukasi Pencegahan Anemia dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Kelurahan Gedangan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Indonesia Journal Of Community Empowerment (IJCE)*. Vol 5 Hal 2 (138-143)
- Suarjana, I. M. (2022). *Monografi Analisis Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri*. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media.
- Sinauta, Jenny Anna dkk, 2020, Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila, Kabupaten Mamberamo Tengah, *Journal for Quality in Women's Health*, 84-85