



ARTIKEL RISET

URL artikel of this article: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh1107>**Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia**^KSuchi Avnalurini Shariff¹, Nurlina Akbar¹¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim IndonesiaEmail Penulis Korespondensi (^K): suchiavnalurini.shariff@umi.ac.id

ABSTRAK

Salah satu cara untuk memperbaiki status gizi adalah mengonsumsi bahan herbal yang diharapkan dapat Berdasarkan Risesdas (2013), dilaporkan bahwa angka kejadian anemia secara nasional adalah sebesar 21,7%, dimana 18,4% terjadi pada laki-laki dan 23,9% terjadi pada perempuan. Anemia defisiensi zat besi merupakan masalah gizi yang paling lazim di dunia dan menjangkiti lebih dari 600 juta manusia. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi (IMT) serta pola menstruasi (Lama & siklus haid) terhadap kejadian anemia pada Remaja Putri di Prodi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study* untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampel *probability sampling* dengan cara penarikan sampel secara acak sederhana (*simple random sampling*). Adapun populasi pada penelitian adalah seluruh mahasiswi prodi DIII Kebidanan yang berjumlah 132 mahasiswa dan sampel berjumlah 58 mahasiswa. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi mahasiswi dengan kejadian anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik yang memperoleh nilai p sebesar 0,306. Pada penelitian ini status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia, hal ini dikarenakan pada mahasiswi yang memiliki status gizi normal diperoleh sebanyak 61,3% mengalami anemia meskipun pada kasus mahasiswa yang kurus diperoleh 66,7% juga mengalami anemia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan persentase antara status gizi normal dengan mahasiswi yang memiliki status gizi kurus yang mengalami kejadian anemia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 65,5% mahasiswi memiliki siklus menstruasi yang teratur, namun diperoleh juga beberapa mahasiswi yang mempunyai siklus menstruasi yang pendek (<21 hari) sebanyak 12,1% dan panjang (>35 hari) sebanyak 22,4%. Siklus haid pada remaja sangat mudah dipengaruhi oleh suasana kehidupannya, misalnya kelelahan karena aktivitas di usia/usia sekolah dan pengaruh stres yang tinggi. Hal ini akan mengganggu siklus haid dan dengan mudah akan mempengaruhi banyaknya dan lama darah keluar. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan status anemia mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Kata Kunci: Remaja putri, status gizi, menstruasi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anemia merupakan masalah gizi yang umum terjadi di dunia, terutama di negara berkembang. Diperkirakan lebih dari 30% penduduk dunia atau 1500 juta orang menderita anemia dan sebagian besar tinggal di daerah tropik. Berdasarkan Risesdas (2013), dilaporkan bahwa angka kejadian anemia secara nasional adalah sebesar 21,7%, dimana 18,4% terjadi pada laki-laki dan 23,9% terjadi pada perempuan. Anemia defisiensi zat besi merupakan masalah gizi yang paling lazim di dunia dan menjangkiti lebih dari 600 juta manusia. Prevalensi anemia secara global adalah sekitar 51%. Prevalensi untuk balita sekitar 43%, anak usia

sekolah 37%, pria dewasa hanya 18%, dan wanita tidak hamil 35%. Di Indonesia, anemia gizi masih merupakan salah satu masalah gizi yang utama di Indonesia, di samping tiga masalah gizi lainnya, yaitu kurang kalori protein, defisiensi vitamin A dan gondok endemik (Arisman, 2009).

Berdasarkan data Riskesdas (2013), Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri.

Menstruasi yang dialami remaja putri secara normal berlangsung 2 – 7 hari setiap bulannya yang dapat meningkatkan kejadian anemia. Ini disebabkan karena volume darah haid yang keluar rata-rata mencapai 35-50 ml atau sekitar 7 s/d 10 sendok teh/hari, pada periode haid tersebut wanita kehilangan 30 mg besi. Banyaknya darah yang hilang menyebabkan perempuan yang tengah haid mengalami lemas, lesu hingga berkunang-kunang dimana ini adalah salah satu tanda-tanda anemia defisiensi besi. Ini dapat diperparah jika siklus haid memanjang karena banyaknya volume darah yang keluar.

Berdasarkan survey pendahuluan oleh peneliti yang dilakukan pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesiadari 10 mahasiswi yang diwawancarai terdapat 7 mahasiswi yang mengalami anemia, terdapat 8 mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan lama haid 5 – 7 hari.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi prodi DIII Kebidanan FKM UMI.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study* (Notoatmojo, 2007) untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi prodi DIII Kebidanan FKM UMI.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh mahasiswi pada Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia berjumlah 132 orang yang terdiri dari 42 orang mahasiswi tingkat 1, 39 orang mahasiswi tingkat 2 dan 51 orang mahasiswi tingkat 3 dengan kriteria inklusi pada saat dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) remaja putri tidak sedang mengalami menstruasi, hadir pada saat penelitian dan bersedia menjadi responden. Setelah dilakukan perhitungan dengan jumlah mahasiswi Prodi DIII Kebidanan FKM UMI yang berjumlah 132 mahasiswi maka besar jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 58 mahasiswi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampel *probability sampling* dengan cara penarikan sampel secara acak sederhana (*simple random sampling*). Prinsip mekanisme teknik acak sederhana dilakukan dengan cara undian berdasarkan nomor absen mahasiswi, yaitu semua individu berpeluang untuk diambil (Saryono dan Anggraeni, 2013)

Metode Pengumpulan Data

Observasi langsung dilakukan di lokasi penelitian dan pengambilan data sekunder di Prodi DIII Kebidanan FKM UMI, Pengukuran status anemia pada mahasiswi prodi DIII Kebidanan FKM UMI dengan pengukuran kadar Hb menggunakan *FamilyDr*, Pola menstruasi diperoleh dengan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji reliabilitas dan validitas untuk mengetahui setiap pertanyaan secara tepat yang dapat dipergunakan dalam penelitian ini, Pengukuran status gizi berdasarkan pengukuran antropometri, IMT mahasiswi dengan klasifikasi IMT/umur menurut Kemenkes RI 2010, yaitu mengukur berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan alat ukur timbangan injak digital *camry* dengan skala ketelitian 0,1 kg dan *microtoice* dengan skala ketelitian 0,1.

Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dimana Uji statistik yang digunakan adalah Chi square. Dikatakan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel dependen dan independen bila nilai *P value* < 0,05, Dikatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel dependen dan independen bila nilai *P value* > 0,05.

HASIL

Hubungan Status Gizi dengan Status Anemia

Tabel 1 Hubungan Status Gizi dengan Status Anemia pada Mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2017

Status Gizi	Status Anemia				Total		P value ($<0,05$)
	Anemia		Normal		n	%	
	n	%	N	%			
Sangat Kurus	11	18,96	2	3,46	13	22,42	0,306
Kurus	8	13,79	4	6,90	12	20,69	
Normal	19	32,76	12	20,69	31	53,45	
Gemuk	1	1,72	0	0	1	1,72	
Sangat Gemuk	0	0	1	1,72	1	1,72	
Total	39	67,23	19	32,77	58	100	

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi sangat kurus sebanyak 11 orang (18,96%) mengalami anemia dan 2 orang (3,46%) tidak mengalami anemia, pada responden dengan status gizi kurus diperoleh sebanyak 8 orang (13,79%) mengalami anemia dan 4 orang (6,90%) tidak mengalami anemia. Pada responden dengan status gizi normal diperoleh sebanyak 19 orang (32,76%) mengalami anemia dan 12 orang (20,69%) tidak mengalami anemia, sedangkan pada responden dengan status gizi gemuk diperoleh sebanyak 1 orang (1,72%) mengalami anemia dan status gizi sangat gemuk diperoleh sebanyak 1 orang (1,72%) tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar $0,306 <$ dari nilai α (0,05) yang artinya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan status anemia pada mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Status Anemia

Tabel 2 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Status Anemia pada Mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2017

Siklus Menstruasi	Status Anemia				Total		P value ($<0,05$)
	Anemia		Normal		N	%	
	n	%	N	%			
Tidak Teratur	14	24,13	6	10,34	20	34,49	0,744
Teratur	25	43,10	13	22,41	38	65,51	
Total	39	67,24	19	32,76	58	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan siklus menstruasi tidak teratur diperoleh sebanyak 14 orang (24,13%) mengalami anemia dan sebanyak 6 orang (10,34%) tidak mengalami anemia, sedangkan pada responden dengan siklus menstruasi yang teratur diperoleh sebanyak 25 orang (43,10%) mengalami anemia dan 13 orang (22,41%) tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar $0,744 <$ dari nilai α (0,05) yang artinya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan status anemia pada mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Hubungan Lama Menstruasi dengan Status Anemia

Tabel 3 Hubungan Lama Menstruasi dengan Status Anemia pada Mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2017

Lama Menstruasi	Status Anemia				Total		P value (<0,05)
	Anemia		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
Tidak Normal	7	12,07	2	3,45	9	15,51	0,703
Normal	32	55,17	17	29,31	49	84,49	
Total	39	67,24	19	32,76	58	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan lama menstruasi tidak normal diperoleh sebanyak 7 orang (12,07%) mengalami anemia dan sebanyak 2 orang (3,45%) tidak mengalami anemia, sedangkan pada responden dengan lama menstruasi yang normal diperoleh sebanyak 32 orang (55,17%) mengalami anemia dan 17 orang (29,31%) tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar $0,703 < \alpha$ (0,05) yang artinya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan status anemia pada mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

PEMBAHASAN

Hubungan Status Gizi dengan Status Anemia

Hasil hubungan status gizi dengan status anemia menunjukkan bahwa berdasarkan indeks massa tubuh diperoleh sebanyak 22,42% mahasiswi memiliki status gizi sangat kurus dan kurus sebanyak 20,69% mahasiswi. Remaja yang dikatakan sangat kurus dan kurus adalah mereka yang memiliki berat badan rendah yang tidak sesuai terhadap tinggi badan yang dimilikinya. Walaupun banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang akan tetapi asupan gizi yang cukup menjadi faktor yang paling dominan untuk memiliki status gizi yang normal (Supriasa, et., al. 2014). Beberapa faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja seperti kebiasaan makan yang salah, pemahaman gizi yang keliru dimana tubuh yang langsing menjadi idaman para remaja sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi, dan kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu contohnya makanan cepat saji (fast food).

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi mahasiswi dengan kejadian anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik yang memperoleh nilai p sebesar 0,306. Pada penelitian ini status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia, hal ini dikarenakan pada mahasiswi yang memiliki status gizi normal diperoleh sebanyak 32,76% mengalami anemia meskipun pada kasus mahasiswa yang kurus dan sangat kurus diperoleh 32,75% juga mengalami anemia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan persentase antara status gizi normal dengan mahasiswi yang memiliki status gizi kurus yang mengalami kejadian anemia. Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, selain faktor infeksi sebagai pemicunya. Tingkat konsumsi gizi berpengaruh terhadap status anemia mahasiswi. Kemungkinan terjadinya anemia dapat disebabkan oleh masih kurangnya tingkat konsumsi zat gizi yang mempermudah absorpsi besi, sehingga berpengaruh pada status gizi remaja putri.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Status Anemia

Hasil hubungan siklus menstruasi dengan status anemia ini menunjukkan bahwa sebanyak 65,51% mahasiswi memiliki siklus menstruasi yang teratur, namun diperoleh juga beberapa mahasiswi yang mempunyai siklus menstruasi yang pendek (<21 hari) sebanyak 12,1% dan panjang (>35 hari) sebanyak 22,4%. Siklus haid pada remaja sangat mudah dipengaruhi oleh suasana kehidupannya, misalnya kelelahan karena aktivitas di usia/usia sekolah dan pengaruh stres yang tinggi. Hal ini akan mengganggu siklus haid dan dengan mudah akan mempengaruhi banyaknya dan lama darah keluar.

Penelitian ini juga didapatkan mahasiswi dengan siklus menstruasi tidak teratur yaitu 34,39%. Siklus menstruasi tidak teratur dapat disebabkan karena pola makan. Menurut Yottabaca (2011) ada beberapa faktor yang dapat mengganggu siklus menstruasi wanita. Salah satu diantaranya adalah kelainan pola makan (pola makan). Kondisi badan yang menolak makanan karena ingin membiasakan diri selalu merasa lapar (*anorexia*), kebiasaan memakan banyak makanan lalu dikeluarkan kembali dengan cara memuntahkannya (*bulimia*) dan

obsesi memiliki pola makan yang benar dan makan sehat (*orthorexicnervosa*) dapat mengacaukan siklus bulanan wanita.

Hubungan Lama Menstruasi dengan Status Anemia

Hasil hubungan lama menstruasi dengan status anemia menunjukkan bahwa sebanyak 84,5% mahasiswi mengalami haid dengan waktu yang normal dengan lama haid antara 3-7 hari. Lamanya waktu dan perdarahan yang terjadi saat menstruasi memang bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normalnya, perdarahan yang terjadi saat menstruasi adalah 3-7 hari. Pada wanita yang mengalami menstruasi lama, waktu menstruasi bisa melebihi 7 hari. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara lama menstruasi dengan status anemia diketahui bahwa dari 49 orang dengan kategori lama haid normal diperoleh sebanyak 32 orang (55,17%) mengalami kejadian anemia. Pada dasarnya lama menstruasi yang tidak normal atau lebih dari normal akan mengakibatkan pengeluaran darah yang lebih sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat besi. Hal ini berbeda dari hasil tabulasi silang tersebut diatas yang menggambarkan bahwa lama haid normal lebih banyak mengalami kejadian anemia dibandingkan dengan lama haid yang tidak normal atau lebih dari kategori normal. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan status anemia mahasiswi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Uji statistik menggunakan *chisquare test* diperoleh nilai $p = 0,703$ lebih besar dari nilai $\alpha (0,05)$. Sesuai teori dari Proverawati (2011), anemia defisiensi besi juga dapat disebabkan oleh perdarahan pada ulkus peptikum yang mungkin atau karena dirangsang oleh obat-obatan bahkan sangat umum karena kelebihan obat seperti aspirin dan ibuprofen. Hasil ini berbeda dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Dyah Eka Mentari tentang hubungan lama menstruasi dengan anemia pada mahasiswa program studi DIII Kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto tahun 2013. Berdasarkan hasil analisis dengan uji chi-square pada penelitian tersebut dapat diketahui nilai $p = 0,026$. Dengan taraf signifikan 5% sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan anemia pada mahasiswa. Diketahui nilai koefisien korelasi adalah 0,361 sehingga dapat disimpulkan kekuatan hubungan adalah rendah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada mahasiswi prodi DIII Kebidanan FKM UMI. Adapun saran yang dapat kami berikan yaitu Disarankan para mahasiswi Prodi DIII Kebidanan FKM UMI untuk memperhatikan status gizi dan memperbanyak konsumsi zat besi, energi dan protein hewani seperti daging, hati, ikan dan makanan hewani lainnya serta sayur dan buah serta memperhatikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Arisman, MB. (2009). Gizi Dalam Daur Kehidupan. EGC: Jakarta.
- Badriah, D.L. (2011). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Cetakan Pertama. Refika Aditama: Bandung
- Dyah Ika Mentari. (2014). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Anemia Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan DIII Di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto Tahun 2013. Skripsi. Retrieved from <https://repository.shb.ac.id>
- Kusmiran, Eny. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja. Cetakan Kedua. Salemba Medika: Jakarta
- Moore M.C. (1997). Buku Pedoman Terapi Diet dan Nutrisi, Hipokrates, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2003). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta: Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2007). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta : Jakarta
- Nugroho, Taufan. (2010). Kesehatan Wanita, Gender Dan Permasalahannya. Nuha Medika: Yogyakarta
- Nakita, (2010). Sehat & Bugar berkat Gizi Seimbang. PT Gramedia, Jakarta
- Proverawati, Atikah. (2011). Anemia Dan Anemia Kehamilan. Cetakan Pertama. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). Diakses tanggal 25 April 2017
- Riset Kesehatan Dasar (2013). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. Departemen Kesehatan (Depkes).
- Saryono, Dr. dan Anggraeni, M,D. (2013). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalaam bidang kesehatan. Cetakan pertama. Nuha medika. Yogyakarta
- Supriasa, et., al. (2014). Penilaian Status Gizi edisi revisi. EGC, Jakarta
- Sumarmi Sri, Puspitasari Nunik, Handayani Retno, Wirjatmadi Bambang. (2016). Underweight As Risk Factor For Iron Depletion And Iron –Deficient Erythropoiesis Among Young Women In Rural Areas Of EastJava, Indonesia. Mal J Nutr (22)2: 1-14.

- Universitas Indonesia (UI). (2011). Gizi dan Kesehatan Masyarakat edisi revisi. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Yottabaca, (2011). Enam Penyebab Siklus Haid Tak Teratur, <http://www.viva.co.id/kemenpar/read/206048-enam-penyebab-siklus-haid-tak-teratur>, diakses: 23 Januari 2018