

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PATTERN MENSTRUATION WITH ANEMIA INCIDENT TO FEMALE ADOLESCENT

(A Study In The Village Brenggolo, District Kalitidu Bojonegoro in 2014)

Woro Tri Utami, Ika Dian P

At the moment menstruation the woman will experience endometrium liberated accompanying blood exit at each month happend after puberty to with menopause. Accompanying mentioned condition, the woman can suffer anemia when necessity reed blood cell not fulfilled, purpose this examination to identify relation pattern menstruation with experience anemia at women adolescent in village Brenggolo District Kalitidu Bojonegoro in 2014.

Kind of this examination to analitic Corelasional with approchement cross sectional. Population all of woman adolescent in the 15-20 age not icluding get married in the village Brenggolo, as many as 70 people and the sample as many as 60 people. Sample can be able with manner probability sampling. Collecting data with kuesioner and observasion, after wards in editing, coding, scoring, tabulating and explaining in type list and diagram.

Result can be able point that more than some woman adolescent in village Brenggolo District Kalitidu Bojonegoro, experience anemia that is 32 respondent (88,9%). This matter caused by pattern menstruation not normal.

Be up a gainst set of problems anemia at woman adolescent, hope for healt official to more increase activity healty education especially about anemia with manner give information about important to consume supplement zinc after menstruation, the result woman adolescent know if consume supplement zinc.

Keywords : *Pattern Menstruation, Female Adolescent, Anemia.*

Pada saat menstruasi seorang wanita akan mengalami meluruhnya endometrium, disertai keluarnya darah yang terjadi setiap bulan setelah pubertas sampai dengan menepous. Dengan kondisi tersebut, seorang wanita dapat menderita anemia apabila kebutuhan sel darah merah tidak tercukupi. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Brenggolo, Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2014.

Jenis penelitian ini *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua remaja putri usia 15-20 tahun yang belum menikah di Desa Brenggolo, sebanyak 70 orang dan sampelnya sebanyak 60 orang. Sampel diambil dengan cara *probability sampling*. Pengumpulan data dengan *kuesioner* dan *observasi*, kemudian di *editing, coding, scoring, tabulating* dan dijelaskan dalam bentuk tabel dan diagram.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa lebih dari sebagian Remaja putri di Desa Brenggolo Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro, mengalami anemia yaitu 32 responden (88,9%). Hal ini disebabkan oleh pola menstruasi yang tidak normal.

Menghadapi permasalahan anemia pada remaja putri, diharapkan Petugas kesehatan agar lebih menggalakkan kegiatan pendidikan kesehatan terutama tentang anemia dengan cara memberikan informasi tentang pentingnya mengonsumsi suplemen besi/zinc setelah menstruasi, sehingga remaja putri mengetahui manfaatnya jika mengonsumsi suplemen besi/zinc.

Kata Kunci : *Pola Menstruasi, Remaja Putri, Anemia.*

Pendahuluan

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Wiknjosastro, 2009). Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, dan volume perdarahan. Pola menstruasi normal yaitu siklusnya berlangsung selama 21- 35 hari, lamanya adalah 2-8 hari dan jumlah darah yang dikeluarkan kira-kira 20-80 ml per hari. Pola menstruasi yang tidak normal atau disebut juga gangguan menstruasi yaitu menstruasi dimana siklus, lama dan jumlah darahnya kurang atau lebih dari yang diuraikan diatas. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur (Saryono, 2009). Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal (Dr.Arisman,MB, 2009). Derajat anemia pada remaja putri dikategorikan menjadi tiga: 1.Anemia berat (Hb <7 gr%) 2.Anemia sedang (Hb 7-8 gr%) 3.Anemia ringan (Hb 9-10 gr%) (Pravitasari G.R, 2012). Masalah yang banyak terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah kurang zat gizi besi atau anemia. Defisiensi zat besi merupakan defisiensi gizi yang paling umum terdapat dinegara maju maupun di negara berkembang seperti Indonesia. Defisiensi zat besi terutama menyerang golongan rentan, seperti anak-anak, remaja, ibu hamil dan menyusui serta pekerja berpenghasilan rendah. Secara klasik defisiensi besi berkaitan dengan anemia gizi besi. Kekurangan besi terlihat dimana kadar hemoglobin total turun dibawah nilai normal dan pada umumnya dapat menyebabkan pucat, rasa lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan penyembuhan luka. Disamping itu kemampuan mengatur suhu tubuh menurun (Almatsier Sunita, 2009).

Menurut hasil penelitian Birch di Amerika serikat tahun 2010 prevalensi anemia

pada remaja usia 12 -20 tahun sebesar 25,5 % dengan rincian pria 21% dan 30% pada wanita. Prevalensi lebih besar di pedesaan (27%) dibanding diperkotaan (22,6%) (Badriah Laelatul D, 2011). Data Departemen kesehatan bidang gizi di dapatkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri meningkat sampai dengan 13,75% pada satu tahun terakhir, hal yang menjadi pemicu kejadian anemia tersebut 70% karena pola menstruasi tidak normal dan kurang pengetahuan remaja dalam pencegahan dan penanganan anemia (Depkes RI, 2011). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur bidang gizi didapatkan angka kejadian anemia pada remaja mencapai 11,7%, dimana 6,7% anemia terjadi pada saat menstruasi (Dinkes Provinsi Jatim, 2011). Berdasarkan survei awal yang telah lakukan pada bulan November 2013 terhadap 12 remaja di Desa Brenggolo, Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro, terdapat 10 remaja mengalami anemia dan 2 remaja tidak anemia dengan 5 remaja pola menstruasi tidak normal dan 7 remaja pola menstruasi normal. Pada masa remaja kebutuhan zat besi juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Kebutuhan zat besi pada wanita tinggi, karena kehilangan zat besi selama masa menstruasi. Hal ini mengakibatkan wanita lebih rawan terhadap anemia berat (Badriah Laelatul Dewi, 2011).

Kekurangan zat besi khususnya pada anemia masih merupakan salah satu permasalahan gizi yang paling tinggi dan berat bagi Indonesia. Kekurangan zat besi memiliki risiko meningkatkan kematian diantara wanita penderita anemia jika terjadi pendarahan berlebihan (BKKBN, 2011). Proses menstruasi juga akan mengakibatkan masalah anemia apabila pada saat menstruasi seseorang wanita tidak mendapatkan cukup asupan zat besi sehingga berdampak pada anemia (Junita, 2012). Gejala anemia adalah pucat, cepat pusing, nafsu makan kurang, tidak bertenaga, sesak nafas, selain itu terjadi gangguan epitel pada kuku, mulut, lidah, lambung, dan selaput mata (Dr.Arisman,MB, 2009). Pada remaja kekurangan zat besi menimbulkan kemampuan dan konsentrasi belajar menurun, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal, menurun kemampuan fisik, muka pucat (Almatsier Sunita, 2009). Remaja dapat

dikategorikan rentan dalam masalah anemia sehingga diperlukan penanganan yang tepat dalam menghadapi masalah tersebut (Badriah Laelatul D, 2011).

Menghadapi permasalahan anemia pada remaja perlu diselesaikan dengan upaya yang aman dan efektif untuk mengatasi masalah anemia pada remaja diperlukan suplementasi zat besi. Makan makanan yang mengandung zat besi dari bahan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur); dan dari bahan nabati (sayuran yang berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe) dan minum 1 tablet penambah darah setiap hari, khususnya saat mengalami menstruasi, diharapkan akan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan pada remaja putri (Tarwoto, dkk, 2010). Dari data Kajian Profil Penduduk Remaja, di Indonesia Departemen Kesehatan tahun 2010 mencanangkan target pengurangan prevalensi Anemia dibawah 20 persen bagi remaja.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *analitik korelasional* yaitu penelitian yang mengkaji hubungan antara variabel. Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antara variabel (Nursalam, 2008). Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada suatu saat (Nursalam, 2008). Pada penelitian ini populasinya adalah Semua Remaja Putri usia 15 – 20 tahun yang belum menikah di Desa Brenggolo, Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2014 sebanyak 70 responden. Penelitian ini sampelnya adalah sebagian Remaja Putri usia 15-20 tahun yang belum menikah di Desa Brenggolo, Kecamatan Kalitidu, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2014 sebanyak 60 responden. Pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi (A.Aziz Alimul Hidayat, 2011). Pada penelitian ini variabel independennya adalah Pola menstruasi. variabel dependennya adalah Kejadian Anemia.

Hasil Penelitian

Kejadian Pola Menstruasi

Tabel 1 Distribusi Pola menstruasi pada remaja putri di Desa Brenggolo Kecamatan kaitidu Kabupaten Bojonegoro tahun 2014.

| No | Pola menstruasi | F | Prosentase (%) |
|--------|------------------------------|----|----------------|
| 1. | Pola menstruasi Normal | 24 | 40 |
| 2. | Pola Menstruasi Tidak Normal | 36 | 60 |
| Jumlah | | 60 | 100 |

Sumber : Data Primer Penelitian pada bulan April 2014

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian Remaja Putri Pola menstruasi tidak normal sebanyak 36 (60%) responden.

Kejadian Anemia

Tabel 2 Distribusi Pola menstruasi pada remaja putri di Desa Brenggolo Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro tahun 2014.

| No | Kejadian Anemia | F | Prosentase (%) |
|--------|-----------------|----|----------------|
| 1. | Anemia | 40 | 67 |
| 2. | Tidak Anemia | 20 | 33 |
| Jumlah | | 60 | 100 |

Sumber : Data Primer Penelitian pada bulan April 2014

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian Remaja Putri Mengalami anemia sebanyak 40 (67%) responden.

Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia

Tabel 3 Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Desa Brenggolo Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro Tahun 2014.

| No | Pola Menstruasi | Kejadian Anemia | | | | Jumlah | |
|-------|-----------------|-----------------|------|--------|------|--------|-----|
| | | Tidak Anemia | | Anemia | | F | % |
| | | F | % | F | % | | |
| 1. | Normal | 16 | 66,7 | 8 | 33,3 | 24 | 100 |
| 2. | Tidak Normal | 4 | 11,1 | 32 | 88,9 | 36 | 100 |
| Total | | 20 | 33,3 | 40 | 66,7 | 60 | 100 |

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden Pola menstruasi tidak normal mengalami anemia sebanyak 32 responden (88,9%).

Kedua variabel diuji signifikannya dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) analisa data dengan Uji Chi-square dengan nilai $= <0,05$ didapat nilai coefficient Asymp. Sig. (2-sided) = 0,001 yang menunjukkan $= 0,001 < 0,05$ sehingga H_0 di tolak dan berdasarkan nilai Symmetric Measures dengan nilai $= 1$ didapat nilai coefficient Cramer's V Value = 0,5 yang menunjukkan tingkat keeratan sedang (A.Aziz Alimul Hidayat, 2010), Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan Pola Menstruasi dengan kejadian anemia dengan tingkat keeratan sedang.

Pembahasan

Pola Menstruasi

Tabel 1 Menunjukkan bahwa lebih dari sebagian remaja putri mengalami pola menstruasi yang tidak normal sebanyak 36 responden (60%).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Wiknjosastro, 2009). Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, dan volume perdarahan. Pola menstruasi normal yaitu siklusnya berlangsung selama 21- 35 hari, lamanya adalah 2-8 hari dan jumlah darah yang dikeluarkan kira-kira 20-80 ml per hari. Pola menstruasi yang tidak normal atau disebut juga gangguan menstruasi yaitu menstruasi dimana siklus, lama dan jumlah darahnya kurang atau lebih dari yang diuraikan diatas. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur (Saryono, 2009).

Lebih dari sebagian remaja putri mengalami pola menstruasi yang tidak normal, Hal ini didukung dengan jawaban kuesioner yang sudah di bagikan, Remaja putri mengalami pola menstruasi yang tidak normal akan terjadi gangguan pada siklus menstruasi,

lama perdarahan menstruasi, dan volume perdarahan. Berdasarkan data umum usia, kurang sebagian remaja putri berumur 16 tahun dan lebih dari sebagian remaja putri pendidikan SMA berdasarkan hal tersebut terjadi perubahan emosional seperti kecemasan dan gelisah, hal lain juga padat mempengaruhi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, dan volume perdarahan, yang menyebabkan remaja putri mengalami pola menstruasi tidak normal.

Kejadian Anemia

Tabel 2 Menunjukkan bahwa lebih dari sebagian remaja putri mengalami anemia sebanyak 40 responden (67%).

Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal (Dr.Arisman,MB, 2009). Dengan demikian anemia bukan merupakan suatu diagnosis atau penyakit, melainkan merupakan pencerminan keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh dan perubahan patofisiologis yang mendasar yang diuraikan melalui anemnesis yang seksama, pemeriksaan fisik dan informasi laboratorium. Derajat anemia pada remaja putri dikategorikan menjadi tiga: 1.Anemia berat (Hb <7 gr%) 2.Anemia sedang (Hb 7-8 gr%) 3.Anemia ringan (Hb 9-10 gr%) (Pravitasari G.R, 2012). Gejala anemia adalah pucat, cepat pusing, nafsu makan kurang, tidak bertenaga, sesak nafas, selain itu terjadi gangguan epitel pada kuku, mulut, lidah, lambung, dan selaput mata (Dr.Arisman,MB, 2009). Kekurangan zat besi khususnya pada anemia masih merupakan salah satu permasalahan gizi yang paling tinggi dan berat bagi Indonesia. Kekurangan zat besi memiliki risiko meningkatkan kematian diantara wanita penderita anemia jika terjadi pendarahan berlebihan (BKKBN, 2011).

Remaja Putri sangat rentan mengalami anemia dimana setiap bulannya mengalami menstruasi. Pada remaja putri yang mengalami anemia menimbulkan kemampuan dan konsentrasi belajar menurun, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal, menurun kemampuan fisik, muka pucat. Remaja dapat dikategorikan rentan dalam masalah anemia sehingga diperlukan penanganan yang tepat dalam menghadapi masalah tersebut.

Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia

Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden Pola menstruasi tidak normal mengalami anemia sebanyak 32 responden (88,9%).

Pola menstruasi yang tidak normal atau disebut juga gangguan menstruasi yaitu menstruasi dimana siklus, lama dan jumlah darahnya kurang atau lebih dari yang diuraikan diatas (Saryono, 2009). Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal (Dr.Arisman,MB, 2009). Pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan anemia, apabila pada saat menstruasi seseorang wanita tidak mendapatkan cukup asupan zat besi (Junita, 2012). Pada masa remaja kebutuhan zat besi juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Kebutuhan zat besi pada wanita tinggi, karena kehilangan zat besi selama masa menstruasi. Hal ini mengakibatkan wanita lebih rawan terhadap anemia berat (Badriah Laelatul Dewi, 2011).

Pada remaja yang mengalami perdarahan haid lebih lama dan lebih banyak dari normal tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi yang rendah ke dalam tubuh sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi sehingga menimbulkan anemia. Menghadapi permasalahan anemia pada remaja putri perlu diselesaikan dengan upaya yang aman dan efektif untuk mengatasi masalah anemia pada remaja diperlukan suplementasi zat besi/zinc. Oleh karena itu, adanya suplementasi besi/zinc pada remaja putri diharapkan akan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan pada remaja putri sehingga mampu menekan angka kejadian anemia pada remaja putri. Perlu adanya penyuluhan secara menyeluruh dan merata tentang informasi mengenai pentingnya mengosumsi suplementasi besi/zinc pada remaja setelah mengalami menstruasi.

Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai pengalaman baru bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan peneliti dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kebidanan yang diperoleh dari kampus dengan keadaan yang ada di masyarakat.

1. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan masukan untuk menambah wawasan informasi dan panduan dalam penelitian lebih lanjut bagi rekan-rekan mahasiswa yaitu Hubungan Pola menstruasi dengan kejadian anemia yang selanjutnya dapat digunakan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah sebagai tugas akhir perkuliahan.

2. Bagi Bidan Dan Tenaga Kesehatan

Bidan bersama tenaga kesehatan lain di harapkan lebih menambah frekuensi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dengan menggunakan media yang lebih menarik tentang pantang makan secara lengkap, sistematis dan kesinambungan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang anemia yang bisa dilaksanakan melalui pelayanan kesehatan. Petugas kesehatan agar lebih menggalakkan kegiatan pendidikan kesehatan terutama tentang anemia dengan cara memberikan informasi tentang pentingnya mengosumsi suplemen besi/zinc setelah menstruasi, sehingga remaja putri mengetahui manfaatnya jika mengosumsi suplemen besi/zinc.

3. Bagi Responden

Remaja di harapkan aktif untuk mendapatkan informasi tentang anemia dengan bertanya pada bidan , petugas kesehatan lain maupun dari berbagai media yang ada misalnya televisi,radio, koran dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier Sunita. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

BKKBN. 2011. *Kajian Profil Pendudukan Remaja*. Puslitbang Kependudukan. Jakarta.

Badriah Laelatul Dewi. 2011. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. PT Refika Aditama. Bandung.

Dr. Arisman, MB. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kedokteran EGC. Jakarta.

Departemen Kesehatan. 2010. *Kajian Profil Penduduk Remaja di Indonesia*. Jakarta.

Dinkes Provinsi Jatim, 2011. *Data laporan Gizi*. Pusdiklat. Surabaya.

Hidayat, A.Aziz Alimul. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisa Data*. Salemba Medika. Jakarta.

Junita. 2012. Kasus Anemia Pada Wanita Menstruasi.<http://monaayu.blogspot.com/2012/05/kasus-anemia-pada-wanita-menstruasi.html>. Diakses pada tanggal 2 Januari 2014.

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.

Pravitasari G.R. 2012. Proposal Riset Menstruasi. [Proposal/wicga love proposal riset menstruasi files/navbar.htm](http://wicga.com/proposal_riset_menstruasi_files/navbar.htm). Diakses tanggal 29 Desember 2013.

Saryono. 2009. Sindrom Premenstruasi. <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=10791>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2013.

Tarwoto,dkk.2010.Anemia.<http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=6281>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2013.

Wiknjosastro Hanifa. 2009. *Ilmu Kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.