



# Jurnal Kesehatan Mercusuar

Available Online <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>

## HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TEMBILAHAN

**Mia Rita Sari**

Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Akademi Kebidanan Husada Gemilang Tembilahan  
Jl.Pendidikan Tembilahan-Riau  
mia.ritasari@yahoo.com

### ABSTRACT

*The high prevalence of anemia among teenagers if it is not be handled properly, it will continue into adulthood and contribute greatly to maternal and infant mortality. Preliminary study was conducted in Senior High School Number 2 Tembilahan were 10 respondents on the result of hemoglobin check, 4 respondents did not have anemia and 6 respondents experienced anemia. The purpose of this study was to determine the relationship of menstrual pattern and nutritional status with the incidence of adolescent anemia in Senior High School Number 2 Tembilahan. This type of research is analytic quantitative with cross sectional design. The sampling technique is simple random sampling . The population is class XI and XII students of Senior High School Tembilahan with the number 146 students and number of samples were 99 respondents. Data werw collected through a questionnaire and examination of hemoglobin levels and then processed using univariate and bivariate analysis with chi square test. The research result was obtained most of respondents aged 17 years old as many 48,5%, normal menstrual pattern is as many 63,6%, abnormal nutritional status is as many 50,5%, there are no anemia is as many 57,6%, there is relationship between menstrual pattern and between nutritional status with the incidence of anemia with value p value = 0,000. It is expected that the school will continue to collaborate with health workers of UPT Public Health Centre of Gajah Mada in giving KIE to all students.*

**Keywords :** *Menstrual pattern, Nutritional Status, and Anemia*

### ABSTRAK

Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu dan bayi. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Tembilahan sebanyak 10 responden pada hasil pemeriksaan hemoglobin 4 responden tidak mengalami anemia, dan 6 responden mengalami anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dan status gizi dengan kejadian anemia remaja pada siswi SMA Negeri 2 Tembilahan. Jenis penelitian ini *kuantitatif analitik* dengan desain *cross secsional*. Teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Populasi adalah siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 2 Tembilahan dengan jumlah 146 siswi dan jumlah sampel sebanyak 99 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner

dan pemeriksaan kadar Hb kemudian diolah dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian didapatkan responden berumur 17 tahun sebanyak 48,5%, pola menstruasi normal sebanyak 63,6%, status gizi yang tidak normal sebanyak 50,5%, tidak anemia sebanyak 57,6% serta ada hubungan pola menstruasi dan status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai *p value* 0,000. Diharapkan sekolah tetap menjalin bekerja sama dengan tenaga kesehatan UPT Puskesmas Gajah Mada dalam memberikan KIE kepada seluruh siswi.

**Kata Kunci :** Pola Menstruasi, Status Gizi dan Anemia

## PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal remaja putri tidak kurang dari 12,0 gram/ 100 ml (Proverawati, 2011). Remaja merupakan suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun (Briawan, 2013).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya kekurangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi, kurangnya zat besi dalam beberapa makanan yang dikonsumsi, penyakit yang kronis, ketidakseimbangan asupan gizi, aktifitas yang dilakukan dan pola hidup remaja putri berubah dari yang semula serba teratur menjadi kurang teratur misalnya sering terlambat makan atau kurang tidur (Tashara et al., 2015).

Tanda anemia pada remaja putri antara lain lesu, lemah, letih, lelah dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi

puat. Sedangkan dampak anemia defisiensi zat besi adalah produktivitas rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, morbiditas (Bakta, 2006). Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya status gizi dan pola menstruasi (Arisman, 2010).

Status gizi biasanya berkaitan dengan pola makan, dimana remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka. Diet ketat biasanya menghilangkan makanan-makanan tertentu misalnya karbohidrat. Hal ini tidak sehat bagi remaja yang sedang tumbuh dan memerlukan berbagai jenis makanan (Weekes, 2008).

Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri adalah pola menstruasi. Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, dan lama perdarahan menstruasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya.

Sedangkan siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjastro, 2009).

Prevalensi anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2010 angka kejadian berkisar 40-88%. Di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid atau terlambat makanan (Briawan, 2013). Di Indonesia tahun 2016 kejadian anemia pada umur 12-18 tahun sebesar 10,3% (Kemenkes RI, 2017). Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2017) jumlah penderita anemia pada remaja putri yang berumur 12-18 tahun di provinsi Riau tahun 2016 sebanyak 6,41%.

Penelitian yang dilakukan oleh Eka (2016) tentang hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 62 remaja putri, dengan tehnik *total sampling*. Hasil analisis dengan uji *chi square* menunjukkan ada hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang ditunjukkan oleh nilai  $p=0,02$  dan  $p=0,002$ .

Anemia yang timbul memerlukan penanggulangan yang baik. Jika anemia terjadi dalam jangka waktu yang lama dan tidak diatasi maka ketika wanita dewasa dengan anemia menikah kemudian hamil maka pada saat masa kehamilan berlangsung dapat menimbulkan resiko kerusakan pada jantung, otak, dan organ lainnya dalam tubuh. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Tembilahan merupakan salah satu sekolah menengah yang sebelumnya belum pernah dilaksanakan penelitian serupa dan berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan jumlah responden sebanyak 10 responden yaitu pada kelas X sebanyak 5 responden dan kelas XI sebanyak 5 responden tentang pola menstruasi dan status gizi terhadap kejadian anemia dengan menggunakan kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin, didapatkan hasil sebanyak 7 orang (70%) memiliki pola menstruasi yang normal dan 3 orang (30%) memiliki pola menstruasi yang tidak normal, sedangkan untuk status gizi 8 orang (80%) memiliki status gizi yang normal dan 2 orang (20%) memiliki status gizi yang abnormal. Dan pada hasil pemeriksaan haemoglobin 4 responden tidak mengalami anemia dan 6 responden mengalami anemia, yaitu 4 orang (66,7%) mengalami anemia ringan dan 2 orang (33,3%) mengalami anemia sedang.

Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Tembilahan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian di lakukan SMA Negeri 2 Tembilahan pada tanggal 25, 29 dan 31 Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas XI dan XII yang berjumlah 146 orang dengan jumlah sampel sebanyak 99 orang serta menggunakan metode *simple random sampling* untuk teknik pengambilan sampelnya. Alat pengumpulan data berupa kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin serta analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi sedangkan bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 distribusi frekuensi pola menstruasi (n=99)

<b>Pola menstruasi</b>	<b>F</b>	<b>(%)</b>
Tidak normal	36	36,4
Normal	63	63,6
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat di lihat dari 99 responden mayoritas memiliki pola menstruasi normal yaitu sebanyak 63 responden (63,6%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunarsih (2014) tentang hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas

VII SMPN 6 Kediri didapatkan hasil dari 41 responden sebanyak 38 responden (93%) mengalami pola menstruasi normal dan 3 responden (7%) pola menstruasi tidak normal.

Pada penelitian ini didapatkan remaja putri dengan pola menstruasi normal sebanyak 63 orang (63,6%), hal ini dikarenakan rata-rata usia *menarche* responden pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 66 orang (66,7%) dan didukung oleh teori Adriani (2012) yang mengatakan bahwa ketika seorang remaja mengalami menstruasi yang pertama berarti hormon reproduksinya mulai berfungsi dan seiring berjalannya waktu hormon-hormon menstruasi sudah terbentuk secara sempurna sehingga remaja putri memiliki pola menstruasi yang normal juga.

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan jumlah perdarahan menstruasi. Remaja putri beresiko sepuluh kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra karena mengalami menstruasi.

Dari 60 responden didapatkan sebanyak 41 responden (41,4%) memiliki siklus normal, sebanyak 57 responden (57,6%) lama menstruasi normal dan sebanyak 23 responden (23,2%) mengalami jumlah perdarahan normal saat menstruasi.

Siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola menstruasi teratur. Siklus menstruasi dikatakan normal jika jarak antara hari

pertama keluaranya darah menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya terjadi antara selang waktu 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Pembalut standar mampu menyerap 100ml darah. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2009).

Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan kemampuan dan konsentrasi belajar menurun, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal, menurunkan kemampuan fisik serta muka pucat. Remaja dapat dikategorikan rentan dalam masalah anemia sehingga diperlukan penanganan yang tepat dalam menghadapi masalah tersebut.

Tabel 2 distribusi frekuensi status gizi (n=99)

Status gizi	F	(%)
Tidak normal	50	50,5
Normal	49	49,5
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat di lihat dari 99 responden sebanyak 50 orang (50,5%) memiliki status gizi tidak normal.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putry (2017) tentang gambaran status gizi remaja putri berdasarkan IMT di SMAN 1 Minggir Kabupaten Sleman didapatkan hasil dari 60 responden dengan menggunakan penghitungan IMT (TB

dan BB) sebanyak 50 responden (83,3%) termasuk dalam kategori normal dan sebanyak 10 responden (16,7%) dalam kategori tidak normal.

Pada penelitian ini didapatkan remaja putri dengan status gizi tidak normal sebanyak 50 orang (50,5%), hal ini dikarenakan pengambilan data penelitian ini dilakukan 2 hari setelah pelaksanaan ujian akhir semester. Ujian merupakan hal penting bagi seorang siswi karena merupakan penentu keberhasilan proses pembelajaran, disamping penentu kenaikan kelas. Keadaan tersebut memberikan tekanan tersendiri bagi siswi sehingga memicu timbulnya stress. Sebagian besar siswi mengatasi stress dengan kebiasaan makan yang buruk dan pola makan yang tidak sehat. remaja lebih menyukai makan makanan jajanan seperti goreng-gorengan, coklat, permen dan es. Hal ini menyebabkan makanan yang beraneka ragam tidak dikonsumsi. Menurut Arisman (2004) menjelaskan bahwa kebiasaan makan merupakan cara seseorang dalam memilih makanan dan memakannya sebagai reaksi terhadap pengaruh psikologis, fisiologi, budaya dan sosial. Dengan kata lain responden yang mengalami status gizi tidak normal akibat dipengaruhi oleh faktor stress.

Status gizi yang kurang atau kurus juga disebabkan oleh karena pola makan yang tidak benar, kebiasaan makan yang buruk, dan ketidaksukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu. Tubuh yang langsing menjadi idaman remaja, hal ini sering menjadi faktor penyebab terjadinya defisiensi zat gizi. Untuk menjaga tubuhnya tetap langsing remaja menerapkan pembatasan makanan secara

keliru (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Status gizi mempunyai korelasi positif dengan konsentrasi hemoglobin artinya semakin buruk status gizi seseorang maka akan semakin rendah kadar hemoglobinya (Arumsari 2008).

Tabel 3 distribusi frekuensi kejadian anemia (n=99)

Kejadian anemia	F	(%)
Tidak anemia	57	57,6
Anemia	42	42,4
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat di lihat dari 99 responden sebanyak 42 orang (42,2%) mengalami anemia dan sebanyak 57 orang (57,6%) tidak mengalami anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunarsih (2014) tentang hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII SMPN 6 Kediri didapatkan hasil dari 41 responden sebanyak 30 responden (73%) tidak mengalami anemia dan 11 responden (27%) mengalami anemia.

Hal ini dikarenakan sebanyak 63,4% responden memiliki siklus menstruasi normal. Kadar haemoglobin adalah ukuran *pigmen respiratorik* yang terdapat dalam sel-sel darah merah, digunakan sebagai parameter terjadinya anemia. Haemoglobin dapat diukur dengan berbagai metode antara lain metode sahli, metode *oksihemoglobin* dan metode *sianmethemoglobin*.

Metode *sianmethemoglobin* merupakan metode yang direkomendasikan oleh *International Committe for Standarization in*

*Hematology (ICSH)*. Metode sahli adalah metode pemeriksaan haemoglobin yang dilakukan secara visual. Pemeriksaan haemoglobin dengan cara darah diencerkan dengan larutan *HCl* agar haemoglobin berubah menjadi asam hematin, kemudian dicampur dengan aquadest hingga warnanya sesuai dengan warna standar. Penggunaan *HCl* dikarenakan asam klorida adalah asam monoprotik yang sulit menjalani reaksi redoks. Selain itu juga merupakan asam yang paling tidak berbahaya dibandingkan asam kuat lainnya. *HCl* mengandung ion klorida yang tidak reaktif dan tidak beracun.

Dengan berbagai pertimbangan tersebut, asam klorida merupakan reagen pengasam yang sangat baik. Penambahan *HCl* dalam darah maka *HCl* akan menghidrolisis hemoglobin menjadi *globin ferroheme*. Hasil pengukuran untuk menyimpulkan anemia atau tidak akan terlihat dari angka di tabung pengukurnya. Metode ini memiliki subjektifitas yang tinggi, misalnya dalam membandingkan warna hasil dengan warna standar. Metode ini juga memiliki kelemahan diantaranya yaitu hematin asam merupakan bukan larutan sejati, alat haemometer sulit untuk distandarisasi, batas gelas warna standar dapat berubah warna apabila sudah lama dan tidak semua macam hemoglobin dapat diubah menjadi hematin asam. Faktor lain misalnya, pencahayaan yang kurang, kebersihan alat, ukuran pipet yang kurang tepat, serta jumlah *HCl* yang digunakan tidak sesuai standar dll. Namun demikian, metode ini masih dapat digunakan di daerah-daerah yang kurang memadai

peralatannya atau untuk pemeriksaan di lapangan dengan tenaga yang terlatih agar hasilnya bisa diandalkan.

Menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab anemia. Menstruasi pada remaja putri memberikan beban ganda pada tubuhnya, karena disamping mengalami pertumbuhan yang pesat remaja mengeluarkan darah setiap bulan. Keluarnya darah dari tubuh remaja putrisaat menstruasi mengakibatkan hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah juga ikut terbuang, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh berkurang. Berkurangnya cadangan zat besi dalam tubuh ini dapat mengakibatkan anemia.

Tabel 4 hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia di SMA negeri 2 Tembilahan (n=99)

Pola mens truasi	Kejadian anemia				Total		P valu e
	Tidak anemia		anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak normal	10	27,8	26	72,2	36	100	0,00
Normal	47	74,6	16	25,4	63	100	0
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>57,6</b>	<b>42</b>	<b>42,4</b>	<b>99</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat dari 99 responden, siswi yang mengalami kejadian anemia lebih banyak mempunyai pola menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 26 responden (72,2%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p\ value = 0,000$  artinya  $p\ value < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fina (2018) tentang Hubungan Pola

Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Unha Tahun 2018, dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p\ value = 0,000$ ).

Berdasarkan analisa peneliti remaja putri yang mengalami anemia disebabkan terjadinya gangguan pola menstruasi. Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan jumlah perdarahan menstruasi. Faktor yang menyebabkan siswi mengalami gangguan pola menstruasi adalah salah satunya stress dalam menghadapi UAS. Pernyataan ini sesuai dengan teoi Manuaba (2009) yang mengatakan bahwa pola menstruasi remaja putri yang tidak baik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya stress, perubahan berat badan, dan olahraga yang berlebihan.

Stress dapat menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu sistem metabolisme didalam tubuh, bisa saja karena stress atau cemas wanita jadi mulai lelah, berat badan turundrastis, sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolismenya terganggu, siklus menstruasinya pun ikut terganggu (Wiknjosastro, 2009).

Pola menstruasi perlu mendapat perhatian yang besar dari kalangan remaja mengingat hal ini sangat erat kaitannya dengan kejadian anemia pada remaja. Anemia dalam masa pertumbuhan atau perkembangan bagi remaja putri akan memberikan dampak yang kurang baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun bagi pertumbuhan itu sendiri.

Berbagai masalah yang dapat mempersulit masa pertumbuhan mungkin saja terjadi seperti terganggunya distribusi nutrisi didalam tubuh, mudah lelah serta penurunan konsentrasi dan penurunan prestasi bagi remaja (Arisman, 2010).

Tabel 5 hubungan status gizi dengan kejadian anemia di SMA negeri 2 Tembilahan (n=99)

Status gizi	Kejadian anemia				Total		P value
	Tidak anemia		anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak normal	15	30	35	70	50	100	0,000
Normal	42	85,7	7	14,3	49	100	
Total	57	57,6	42	42,4	99	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat dari 99 responden, siswi yang mengalami kejadian anemia lebih banyak mempunyai status gizi tidak normal yaitu sebanyak 35 responden (70%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,000$  artinya  $p\text{ value} < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosi (2017) tentang Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tunagrahita Ringan di SLB N 1 Bantul, dengan hasil ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia yaitu diperoleh nilai  $p\text{ value} 0,001$ .

Berdasarkan analisa peneliti remaja putri yang memiliki masalah status gizi, baik itu gizi kurang maupun berlebih disebabkan kekurangan zat besi. Tubuh membutuhkan sejumlah besar nutrisi, termasuk zat besi, yang terutama

digunakan oleh darah untuk mengangkut oksigen, zat besi yang tidak mencukupi akan memicu anemia. Pernyataan ini didukung oleh teori Proverawati (2011) yang mengatakan bahwa remaja yang memiliki gizi kurang akan menyebabkan tubuhnya menjadi kurus dan mengalami kekurangan energi kronis. Hal ini dikarenakan makan yang terlalu sedikit dan sedang menjalankan program diet dikarenakan remaja pada umur 13- 20 tahun lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Remaja yang memiliki gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan dan lingkungan. Faktor utama adalah asupan energi yang tidak sesuai dengan penggunaannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa responden mayoritas memiliki pola menstruasi normal sebanyak 63,6%, status gizi tidak normal sebanyak 50,5%, tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 57,6%, terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia dengan nilai  $p\text{ value} 0,000$  dan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai  $p\text{ value} 0,000$ .

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang telah memfasilitasi penelitian ini meliputi semua responden yang terlibat, pimpinan Yayasan Husada Gemilang, rekan-rekan Akbid Husada Gemilang Tembilahan serta Kepala Sekolah SMA N 2 Tembilahan

## DAFTAR PUSTAKA



- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Arisman.2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: ECG.
- Arumsari, E. 2008.Faktor Risiko Anemia pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia gizi besi (PPAGB) di Kota Bekasi (skripsi).Bogor : Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor
- Bakta, I Made. 2006. Hematologi Klinik Ringkas. Jakarta: EGC
- Briawan, D. 2013. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta: EGC
- Eka,Vicky.2016. Hubungan Status Gizi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Fina,Fitrayana,Sarayani.2018. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di Sma Negeri 2 Unaaha Kabupaten Konawe Tahun 2018. Prodi D-IV. Jurusan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kendari. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI.2017. Prevalensi anemia di Indonesia.Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawati, Putry. 2017. Gambaran Status Gizi Remaja Puti Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di SMA N 1 Minggir Kabupaten Sleman KTI Program Studi Kebidanan D3 Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Manuaba, Ida Bagus. 2009. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita .Jakarta:EGC
- Proverawati,Asfuah. 2011. Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan.Yogyakarta : Nuha Medika
- Rosi, Holida. 2017. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tunagrahita Ringan di SLB N 1 Bantul. Naskah Publikasi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Tashara, I.F., Kunjamma, A., Quadras, R., D’Souza, M.V., Jyothi, P. J., & Sankar, A. 2015.Knowledge and self-reported practices on prevention of iron deficiency anemia among women of reproductive age in rural area. 111 International Journal of Advances in Scientific Research Vol. 1 (07) : 289 – 292.
- Weekes, I. 2008. Sehat dan Bugar untuk Remaja: dari Diet hingga Bahaya Narkoba. Bandung: Nuansa
- Wiknjosastro, Hanifa.2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yunarsih, Sumy Dwi Antono. 2014. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.3 no.1 November 2014. ISSN 2303-1433