PROSIDING
Seminar Kesehatan Nasional, Vol 3, Desember 2024
E-ISSN 3031-8572
https://prosiding.ubr.ac.id/

Gambaran Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 8 Kota Jambi

Tasya Salwa Nabila[1], Filius Chandra[2], Aisah[3]
[1,2,3]Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia
*Email Korespondensi: tasyasalwanm@gmail.com

Abstract

Anemia and menstrual cycle irregularities are common health problems experienced by adolescent girls, especially in developing countries. This study aimed to evaluate the nutritional status, prevalence of anemia, and menstrual cycle irregularities among adolescent girls at SMA N 8 Jambi City. This study used a descriptive survey method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 67 adolescent girls selected through purposive random sampling technique. The results showed a high prevalence of anemia and menstrual cycle irregularities among adolescent girls. Anemia and menstrual cycle irregularities are significant health issues in SMA N 8 Jambi City, with factors such as unbalanced diet, lack of iron intake, and stress affecting these conditions. Comprehensive interventions are needed to improve the nutritional status and reproductive health of adolescent girls. Suggested efforts include the implementation of a comprehensive nutrition education program, provision of nutritious food choices in the school canteen, routine iron supplementation programs, and periodic health checks. Parental participation is also important in improving the nutritional status and reproductive health of their children.

Keywords: *adolescent girls, incidence of anemia, menstrual cycle, nutrition status*

Abstrak

Anemia dan ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan umum yang sering dialami oleh remaja putri, terutama di negara berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi status gizi, prevalensi anemia, serta ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 67 remaja putri yang dipilih melalui teknik *purposive random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingginya prevalensi anemia dan ketidakteraturan siklus menstruasi di kalangan remaja putri. Anemia dan ketidakteraturan siklus menstruasi menjadi isu kesehatan yang signifikan di SMA N 8 Kota Jambi, dengan faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya asupan zat besi, serta stres yang mempengaruhi kondisi ini. Diperlukan intervensi komprehensif untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan reproduksi remaja putri. Upaya yang disarankan meliputi pelaksanaan program pendidikan gizi yang menyeluruh, penyediaan pilihan makanan bergizi di kantin sekolah, program rutin suplementasi zat besi, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Partisipasi orang tua juga penting dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan reproduksi anak-anak mereka.

Kata Kunci: anemia, remaja putri, status gizi, siklus menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Widyastuti & Mardiyono, 2018). Salah satu tantangan kesehatan pada remaja perempuan adalah tingginya risiko anemia, terutama karena menstruasi yang terjadi setiap bulan. Pada saat menstruasi, tubuh kehilangan zat besi yang cukup banyak, yang sangat diperlukan untuk pembentukan

hemoglobin. Ketika zat besi yang hilang tidak digantikan, pembentukan hemoglobin terganggu dan berpotensi menyebabkan anemia (Sari et al., 2016).

Status gizi yang optimal di masa remaja penting untuk mendukung kesehatan remaja perempuan, terutama dalam persiapannya sebagai calon ibu yang sehat. Remaja perempuan memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki. Salah satu faktor penyebab anemia pada remaja perempuan adalah pola makan yang tidak seimbang. Banyak remaja perempuan yang membatasi asupan makanan demi menjaga bentuk tubuh, yang dapat menyebabkan defisiensi zat gizi (Hermawati et al., 2021).

Anemia merupakan masalah gizi yang umum terjadi pada remaja perempuan, dan sering kali disebabkan oleh pola perilaku dan asupan makanan yang tidak memadai. Kondisi ini ditandai dengan konsentrasi hemoglobin yang rendah sehingga tubuh tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Gejala anemia meliputi lelah, letih, lalai, lemah, dan lesu, serta dapat disertai dengan pusing, konjungtiva pucat, dan berkunang-kunang (Fauziyah & Putri, 2023). Menurut WHO, kadar hemoglobin normal pada wanita adalah 12-16 g/dL. Prevalensi anemia pada wanita usia produktif secara global mencapai 29,9% pada tahun 2021. Di negara berkembang, diperkirakan 9 dari 10 penderita anemia berasal dari negara-negara tersebut. Prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dari 18,4% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018, terutama pada remaja perempuan berusia 15-24 tahun (Herwandar et al., 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja perempuan termasuk pengetahuan tentang anemia dan status gizi. Anemia dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kebugaran jasmani, serta menghambat pertumbuhan (Fauziyah & Rahayu, 2020). Selain itu, siklus menstruasi juga berperan penting dalam risiko anemia, terutama pada mereka dengan siklus menstruasi pendek (<21 hari), di mana darah yang keluar selama menstruasi berlangsung dalam jumlah banyak (Maryana, 2012).

Dampak anemia pada remaja perempuan tidak hanya mempengaruhi kesehatan, tetapi juga prestasi akademik. Anemia dapat mengurangi konsentrasi belajar dan meningkatkan risiko prestasi akademik yang rendah hingga 1,875 kali lipat dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami anemia (Saputri, 2022). Jika anemia tidak ditangani sejak remaja, dampaknya bisa berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran prematur, serta rendahnya berat badan lahir pada bayi (Waluyo & Daud, 2022). Oleh karena itu, remaja perempuan memerlukan asupan gizi yang cukup, terutama zat besi, untuk mendukung pertumbuhan dan mencegah risiko anemia (Putri et al., 2022).

Data dari Riskesdas Provinsi Jambi (2018) menunjukkan bahwa proporsi remaja perempuan yang menerima tablet zat besi (Fe) di Kota Jambi hanya sebesar 23,10%, dan cakupan pemberian tablet tersebut masih rendah dengan banyak alasan seperti lupa, rasa dan bau tablet yang tidak enak, serta efek samping yang dirasakan (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2020). Selain itu, pada tahun 2022 ditemukan 87 kasus anemia pada remaja perempuan usia 15-18 tahun dari 20 puskesmas di Kota Jambi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 10 siswi kelas 11 di SMA N 8 Kota Jambi, 100% dari mereka tidak mengetahui apa itu anemia, sumber makanan yang kaya zat besi, serta cara pencegahan anemia. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran status gizi, siklus menstruasi, dan kejadian anemia pada remaja perempuan di SMA N 8 Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi anemia dan bagaimana cara pencegahannya pada remaja perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan menentukan waktu pengukuran data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Arikunto, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah 203 siswi perempuan. Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang di teliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018) dengan total sampel sebanyak 67 responden. Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisa data yang dilakukan secara bertahap, yaitu analisis *univariate* dan *bivariate*.

HASIL

1. Gambaran Siklus Menstruasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi

No	Siklus Menstruasi	N	%
1	Normal (21-35 hari)	41	61,2
2	Tidak Normal (<21 dan >35 hari)	26	38,8
	Jumlah	**67**	**100**

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang normal, yaitu sebanyak 61,2%. Namun, masih terdapat 38,8% responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal, baik lebih pendek dari 21 hari atau lebih panjang dari 35 hari. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Yuwono (2019) didapatkan temuan penelitian Berdasarkan siklus menstruasi, kejadian anemia paling banyak terjadi pada mahasiswi dengan siklus menstruasi normal sebesar 32,3%, diikuti polimenore 31,8%, dan paling sedikit pada oligomenore 18,2%.

2. Gambaran Kejadian Anemia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi

No	Kejadian Anemia	N	%
1	Anemia	51	76,1
2	Tidak Anemia	16	23,9
	Jumlah	**67**	**100**

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa mayoritas responden, yaitu 76,1%, mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang serius di kalangan remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi. Hanya 23,9% dari responden yang tidak mengalami anemia, mengindikasikan perlunya perhatian khusus dan intervensi yang efektif untuk menangani masalah ini.

Penelitian oleh Novayanti (2020) didapatkan Prevalensi anemia sebesar 74,1% dengan rincian anemia ringan sebesar 32,5%, anemia sedang sebesar 65,1% dan anemia berat sebesar 2,3%. Simpulan dari penelitian ini adalah jumlah remaja yang mengalami anemia sebesar 74,1%. Penelitian lain oleh Putri (2022) didapatkan bahwa hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kadar Haemoglobin normal (94,3%) dan sebagian kecil (5,7%) dengan anemia ringan.

PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian di SMA N 8 Kota Jambi menunjukkan bahwa hampir 40% remaja putri mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, sejalan dengan temuan dari penelitian-penelitian di atas. Masalah dengan siklus menstruasi yang tidak normal pada remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi bisa terjadi karena remaja perempuan mengalami fluktuasi hormonal yang signifikan selama masa pubertas, yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi mereka.

Selain itu, ketidakseimbangan nutrisi, seperti asupan kalori yang terlalu rendah atau kurangnya mikronutrien penting (seperti zat besi dan vitamin D), dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Remaja yang mengalami gizi kurang mungkin menghadapi gangguan dalam produksi hormon yang dibutuhkan untuk siklus menstruasi yang teratur. Misalnya, defisiensi zat besi, yang sering terjadi pada remaja putri, bisa mengganggu ovulasi dan menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

Stres psikologis yang berlebihan, baik yang berasal dari tekanan akademis, sosial, atau emosional, dapat berdampak pada siklus menstruasi. Stres dapat mengganggu hipotalamus, yaitu bagian otak yang mengatur hormon yang mengontrol siklus menstruasi, dan ini bisa menyebabkan siklus menjadi tidak teratur. Selain itu, gangguan mental seperti kecemasan atau depresi juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Secara keseluruhan, ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi kemungkinan besar disebabkan oleh kombinasi - kombinasi dari faktor - faktor di atas.

Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja putri sesuai dengan temuan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan umum di kalangan remaja, terutama di negara berkembang. Menurut World Health Organization (WHO) (2022), anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin kurang dari normal, yang sering disebabkan oleh kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat dalam diet.

Temuan dari penelitian di SMA N 8 Kota Jambi menunjukkan bahwa prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja putri sejalan dengan temuan dari penelitian-penelitian di atas. Faktor-faktor seperti pola makan yang buruk, kebutuhan zat besi yang meningkat selama menstruasi, dan kurangnya suplementasi zat besi merupakan penyebab utama anemia di kalangan remaja putri di sekolah ini. Oleh karena itu, intervensi yang komprehensif diperlukan untuk mengatasi masalah ini. Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi memerlukan tindakan segera. Intervensi yang melibatkan suplementasi zat besi, edukasi tentang pola makan sehat, dan pemantauan kesehatan rutin sangat penting untuk mengurangi kejadian anemia. Selain itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan instansi kesehatan lokal diperlukan untuk memastikan bahwa intervensi ini efektif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi. Status gizi kurang ditemukan pada lebih dari setengah responden, menunjukkan adanya kebutuhan untuk perbaikan nutrisi. Meskipun sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi normal, terdapat sejumlah yang mengalami ketidakteraturan siklus yang perlu mendapat perhatian. Yang paling mengkhawatirkan adalah tingginya prevalensi anemia di antara responden, yang mengindikasikan adanya masalah kesehatan serius yang memerlukan intervensi segera. Temuan-temuan ini menekankan pentingnya program kesehatan yang

komprehensif untuk meningkatkan status gizi, menjaga keteraturan siklus menstruasi, dan mengatasi anemia di kalangan remaja putri di sekolah tersebut.

SARAN

Remaja putri harus mengadopsi pola makan yang seimbang dengan memperbanyak konsumsi makanan yang kaya zat besi, protein, vitamin, dan mineral. Makanan seperti daging merah, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi secara rutin. Remaja putri harus meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan reproduksi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Darmawati, & Arumiyati. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi remaja di pondok pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, *4*(2), 143.

Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas X di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *2*(2), 258–269. https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907

Fauziyah, A., & Putri, H. P. (2023). Asupan zat besi serta inhibitor dan enhancer zat besi dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.484

Fauziyah, S. H., & Rahayu, N. S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status anemia pada remaja putri di Kampung Cariu Tangerang. *Jurnal ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, *6*(1), 21-32. https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6502

Hermawati, et al. (2021). Perbedaan kadar Hb menggunakan hematologi analyzer dan spektrofotometer pada ibu hamil. *BJMLT*, *3*(2). http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/bjmlt

Herwandar, F. R., Heryanto, M. L., & Juita, S. R. (2023). Hubungan kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, *14*(1), 99–106.

Ilmi, F. A., & Selasmi, W. E. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA N 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, *3*(2), 175-180.

Indrawatiningsih, Y., et al. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *21*(1). https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116

Janah, et al. (2021). Riwayat kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu dan kejadian stunting pada balita di wilayah kerja puskesmas.

Karlinah, N., & Irianti, B. (2021). Pengaruh indeks massa tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir. *Jurnal Bidan Komunitas*, *4*(1), 39–44. https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4778

Kusmiran, E. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Maedy, et al. (2022). Hubungan status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 1-10.

Mariana, W. (2012). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Swadaya Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*, *2*(1), 35-42.

Matayane, S. G., Bolang, A. S. L., & Kawengian, S. E. S. (2016). Hubungan antara asupan protein dan zat besi dengan kadar hemoglobin mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 fakultas kedokteran universitas SAM Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik*, *2*(3), 1-6.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (Cetakan ketiga). Jakarta: PT Rineka Cipta.

Pradnyani, I. A. W. (2020). Perbedaan tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga dan status gizi berdasarkan jenis ekstrakurikuler pada siswa di SMAN 1 Sukawati (Diploma thesis). Poltekkes Denpasar.

Proverawati, A. (2017). *Anemia dan anemia kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Putri, M. P., Dary, & Mangalik, G. (2022). Asupan zat gizi dan status gizi pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, *11*(1), 6–17.

Saputri, N. (2022). Penyuluhan mengenai tanda bahaya anemia pada remaja putri. *Jurnal Altifani*, *2*(1). https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suprapto, R. K. N., & Lubis, I. D. (2022). Hubungan ukuran lingkar pinggang dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur di Kelurahan Rengas Pulau Kecamatan Medan Marelan Kota Medan (Doctoral dissertation).

Suryani, D., et al. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, *10*(1), 11-18.

Utami, B. N., Surjani, & Mardiyaningsih, E. (2015). Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *10*(2), 45-54.

Waluyo, D., & Daud, A. C. (2022). Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, *13*(1), 34–42.

Warda, Y., & Fayasari, A. (2021). Konsumsi pangan dan bioavailabilitas zat besi berhubungan dengan status anemia remaja putri di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, *4*(2), 135-142.

Wawan, & Dewi, M. (2018). *Teori & pengukuran pengetahuan, sikap dan prilaku manusia* (II). Yogyakarta: Nuha Medika.

Yuanti, Y., Damayanti, Y. F., & Krisdianti, M. (2020). Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja. *Ilmu Kesehatan Kebidanan*, *9*(2), 1–11. https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116