

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Tamara Viorenza¹ Ajib Jayadi² Dewi Woro Astuti³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung,
Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: viorenzatamara@gmail.com¹

Abstrak

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia antara lain: Pola menstruasi, penyakit infeksi, faktor istirahat, pengetahuan yang kurang tentang anemia dan status ekonomi orang tua. Selain itu, kurangnya kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan hemoglobin. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis metode *cross sectional*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di Desa Banding Agung yang mengalami anemia. Remaja putri di Desa Banding Agung berjumlah 42 responden. Dalam menentukan besar sampel, peneliti menggunakan *total sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,008, 0,016 dan 0,011 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pengetahuan, pola menstruasi dan pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan acuan Kesehatan bagi siswa serta lingkungannya di masyarakat dalam peningkatan hemoglobin pada remaja putri anemia di Kabupaten Pesawaran

Kata Kunci: Kejadian Anemia, Pengetahuan, Pola Istirahat, Pola Menstruasi

Abstract

Factors that can cause anemia include: Menstrual patterns, infectious diseases, rest factors, lack of knowledge about anemia and the economic status of parents. In addition, the lack of iron content from the food consumed also plays an important role in increasing hemoglobin. The purpose of this study was to determine the factors related to the incidence of anemia in adolescent girls in Banding Agung Village, Pesawaran Regency. This study is a quantitative study with a cross-sectional method. The population and sample in this study were female adolescents in Banding Agung Village who had anemia. The coverage data for adolescents in Banding Agung Village amounted to 42 respondents. In determining the sample size, the researcher used total sampling. Based on the results of the statistical test, a p-value of 0.008, 0.016 and 0.011 was obtained or a p-value < α value (0.05) which means that there is a relationship between knowledge, menstrual patterns and rest patterns with the incidence of anemia in female adolescents in Banding Agung Village, Pesawaran Regency in 2024. The results of this study are expected to be used as a guideline and reference for health for students and their environment in the community in increasing hemoglobin in female adolescents with anemia in Pesawaran Regency.

Keywords: Anemia Incidence, Knowledge, Rest Patterns, Menstrual Patterns



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia memiliki beberapa fase salah satu nya fase remaja. Masa remaja ialah peralihan kanak-kanak menuju dewasa dengan adanya perubahan psikologis, dan fisik pada remaja. Pada fase remaja, merupakan fase perubahan dalam tubuh maupun luar tubuh untuk siap mulai bereproduksi, tidak hanya tinggi badan maupun berat badan (Mutmainnah et al., 2021). Anemia diperkirakan mempengaruhi setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak-anak usia 6-59 bulan di seluruh dunia. Pada tahun 2019, 30% (539 juta)

wanita tidak hamil 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15-499 tahun terkena anemia. WHO di Afrika dan Asia Tenggara paling terpengaruh dengan perkiraan 106 juta wanita dan 103 juta anak-anak terkena anemia di Asia Tenggara. Prevalensi anemia pada remaja yang terjadi di negara maju yaitu sebesar 6% dan di negara berkembang yaitu sebesar 27%. Indonesia menempati urutan ke-5 (22,331%) anemia terbanyak di dunia setelah Pakistan (22,409%). Nigeria (25,475%), China (54,401%), dan India (187,325%) WHO (2021). Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) Prevalensi anemia di Indonesia pada umur 15-24 tahun sebesar 15,5%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, menunjukkan Provinsi Lampung Menduduki Peringkat pertama diwilayah Sumatera dengan prevalensi anemia tertinggi sebesar 63% dan 24,3% diantaranya dialami oleh remaja putri (10-19 tahun). Sementara itu, prevalensi anemia remaja putri di Kabupaten Lampung Selatan mengalami peningkatan hingga mencapai 35,4% yang artinya mengalami peningkatan dari tahun 2020 yang hanya 22,3% (Dinkes Provinsi Lampung, 2021).

Remaja putri sangat rentan terkena anemia karena pada masa remaja pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak pantangan terhadap makanan dan membatasi konsumsi makannya. Selain itu ada siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu penyebab remaja putri terkena anemia atau kekurangan zat besi. Dampak pada anemia remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko, 1875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Meylani & Alexander, 2019). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia antara lain: Pola menstruasi, penyakit infeksi, faktor istirahat, pengetahuan yang kurang tentang anemia dan status ekonomi orang tua. Lama menstruasi remaja putri berada pada rentan normal yaitu 1-7 hari 86,4. Selain itu, kurangnya kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan hemoglobin. Dampak lain anemia yang ditimbulkan pada remaja putri dominan dengan menurunnya prestasi dan semangat belajar, karena kurangnya status gizi (Fe) dapat mengakibatkan gejala seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan menurun serta gangguan pertumbuhan (Simanjuntak dan Kusdalina, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akma Listiana tahun 2019 menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi anemia defisiensi zat besi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Terbanggi Besar tahun 2019 adalah indeks masa tubuh, pengetahuan, asupan suplemen zat besi, dan keadaan menstruasi dengan angka kejadian anemia sebesar 60,8%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Listiana tahun 2019 menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi anemia defisiensi zat besi pada remaja putri di SMK Terbanggi Besar tahun 2019 adalah pendapatan keluarga, Pendidikan ibu, kebiasaan minum teh, indeks massa tubuh, pengetahuan, sikap, kejadian infeksi, asupan suplemen zat besi dan keadaan menstruasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Basith, dkk (2017) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru tahun 2017 adalah lama menstruasi ($p=0,003$), Panjang siklus menstruasi ($p=0,004$), tingkat pendidikan orang tua ibu ($p=0,000$). Dan tingkat pendapatan orang tua ($p=0,064$). Lama dan Panjang siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan terjadinya anemia, dikarenakan darah dikeluarkan akan lebih banyak dari jumlah normalnya. Tingkat pendidikan ibu dan pendapatan orang tua yang rendah akan menyebabkan terjadinya anemia dikarenakan pemenuhan kebutuhan anak yang kurang. Berdasarkan hasil pra survey terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian pada remaja putri di Desa Banding Agung

Kabupaten Pesawaran pada tanggal 7 mei 2024, diperoleh bahwa data remaja putri di Desa Banding Agung sebanyak 42, data dari 42 remaja tersebut ada 14 remaja putri yang terdampak anemia, dan didapati 32 remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang dan 6 remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup. Hal itu disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai faktor-faktor terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran.

Identifikasi Masalah: Kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak remaja putri. Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) Prevalensi anemia di Indonesia pada umur 15-24 tahun sebesar 15,5%. Berdasarkan data Riskesdas2018, menunjukkan Provinsi Lampung Menduduki Peringkat pertama diwilayah Sumatera dengan prevalensi anemia tertinggi sebesar 63% dan 24,3% diantaranya dialami oleh remaja putri (10-19 tahun). Menstruasi setiap bulannya merupakan salah satu penyebab remaja putri terkena anemia atau kekurangan zat besi. Pola istirahat yang kurang baik salah satu penyebab remaja putri terkena anemia. Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan, pola menstruasi dan pola istirahat terhadap kejadian anemia pada remaja putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024”. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis metode *cross sectional*. Desain penelitian dengan metode *cross sectional* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen. Pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu (Notoatmodjo, 2012). *Cross sectional* yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengkaji tentang bagaimana faktor dan efek, dengan cara melakukan suatu pendekatan yaitu observasi atau pengumpulan sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2010). Waktu pelaksanaan penelitian telah dilakukan selama bulan juli tanggal 21 tahun 2024. Penelitian ini telah dilakukan di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran tahun 2024. Menurut Notoatmodjo (2018), populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Desa Banding Agung yang mengalami anemia. Data cakupan remaja di Desa Banding Agung berjumlah 42 responden. Sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dimiliki secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Ibrahim, 2023, p.34). Dalam menentukan besar sampel, peneliti menggunakan Total Sampling. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 remaja putri. Teknik sampling merupakan Teknik pengambilan sampel yang akan diteliti. Teknik sampling dilakukan agar sampel yang diambil dapat mewakili populasinya, sehingga peneliti mendapatkan informasi yang cukup untuk menggambarkan populasinya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dengan metode Total Samprel. Dimana teknik non probability sampling adalah cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Metode Total Sampel merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel

penelitian semuanya (Sumargo, 2020. 24). Peneliti menggunakan sampel sebanyak 42 responden yang memenuhi kriteria inklusi dalam menentukan besar sampel, peneliti menggunakan Total Sampling. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dilakukan dengan metode angket dengan membagikan kuesioner kepada remaja putri untuk diisi sendiri. Setelah diberikan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner dan diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan jika terdapat soal yang belum jelas. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data berisi daftar pertanyaan yang telah disusun terkait dengan variabel penelitian sehingga responden tinggal memberikan jawaban dengan memberikan jawaban pada kolom dan pilihan tepat sesuai keadaan responden yang telah disediakan (Hidayat, 2014). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner ffq untuk pola mensteruasi dan kuesioner pengetahuan Anemia dan pola menstruasi dengan beberapa pernyataan dan pertanyaan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2023

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
13 Tahun	4	9,5
14 Tahun	9	21,4
15 Tahun	4	9,5
16 Tahun	11	26,2
17 Tahun	12	28,6
18 Tahun	2	4,8
Jumlah	42	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 17 tahun yang berjumlah 12 responden (28,6%).

Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2023

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMA	27	64,3
SMP	15	35,7
Jumlah	42	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden berpendidikan SMA berjumlah 27 responden (64,3%).

Analisis Univariat

Pola Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Pola Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	17	40,5
Normal	25	59,5
Jumlah	42	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai pola menstruasi yang normal berjumlah 25 responden (59,5%).

Pola Istirahat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Istirahat Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Pola Istirahat	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Baik	15	35,7
Baik	27	64,3
Jumlah	42	100,0

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai pola istirahat yang baik berjumlah 27 responden (64,3%).

Pengetahuan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	27	64,3
Baik	15	35,7
Jumlah	42	100,0

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang kurang berjumlah 27 responden (64,3%).

Kejadian Anemia

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	24	57,1
Tidak Anemia	18	42,9
Jumlah	42	100,0

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami anemia yang berjumlah 24 responden (57,1%).

Analisa Bivariat

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, menggunakan uji *Chi-Square Test*, yaitu sebagai berikut:

Hubungan Faktor Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Pengetahuan	Kejadian Anemia		Total	P-Value	OR 95% CI
	Anemia	Tidak Anemia			

	n	%	n	%	n	%		
Kurang	20	74,1	7	25,9	27	100,0	0,008	7,857
Baik	4	26,7	11	73,3	15	100,0		(1,877 - 32,896)

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, dari 27 responden yang mempunyai pengetahuan kurang, terdapat 20 responden (74,1%) mengalami anemia, sedangkan dari 15 responden yang mempunyai pengetahuan baik terdapat 11 responden (73,3%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,008 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024 dengan nilai OR 7,857 artinya responden yang mempunyai pengetahuan kurang berpeluang 7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang mempunyai pengetahuan baik.

Hubungan Faktor Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 8. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		P-Value	OR 95% CI
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Normal	14	82,4	3	17,6	17	100,0	0,016	7,000 (1,591 - 30,800)
Normal	10	40,0	15	60,0	25	100,0		

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, dari 27 responden yang mempunyai pola menstruasi tidak normal, terdapat 14 responden (82,4%) mengalami anemia, sedangkan dari 25 responden yang mempunyai pola menstruasi normal terdapat 15 responden (60,0%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,016 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024 dengan nilai OR 7,000 artinya responden yang mempunyai pola menstruasi tidak normal berpeluang 7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang mengalami pola menstruasi normal.

Hubungan Faktor Pola Istirahat Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 9. Hubungan Pola Istirahat Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Pola Istirahat	Kejadian Anemia				Total		P-Value	OR 95% CI
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Baik	13	86,7	2	13,3	15	100,0	0,011	9,455 (1,771 - 50,475)
Baik	11	40,7	16	59,3	27	100,0		

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, dari 15 responden yang mempunyai pola istirahat tidak baik, terdapat 13 responden (86,7%) mengalami anemia, sedangkan dari 27 responden yang mempunyai pola istirahat yang baik terdapat 16 responden (59,3%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,011 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat

hubungan pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024 dengan nilai OR 9,455 artinya responden yang mempunyai pola istirahat yang tidak baik berpeluang 9 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang mengalami pola istirahat baik.

Pembahasan

Hubungan Faktor Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, dari 27 responden yang mempunyai pengetahuan kurang, terdapat 20 responden (74,1%) mengalami anemia, sedangkan dari 15 responden yang mempunyai pengetahuan baik terdapat 11 responden (73,3%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,008 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024 dengan nilai OR 7,857 artinya responden yang mempunyai pengetahuan kurang berpeluang 7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang mempunyai pengetahuan baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Laksmi & Yenie, 2018) hasil penelitian diperoleh adanya hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kejadian anemia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ahdiah et al., 2018) juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja bisa terjadi karena mayoritas siswi belum mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai anemia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Anifah, 2020) salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sehingga remaja bisa mengubah perilaku untuk pencegahan terjadinya anemia. Pada hasil penelitian menunjukkan responden dengan pengetahuan baik dan mengalami anemia, hal ini bisa disebabkan oleh pekerjaan orangtua dimana pekerjaan mempengaruhi ekonomi keluarga. Menurut penelitian (Silitonga, 2021) tingkat ekonomi rendah akan cenderung berisiko terhadap anemia. Hal ini dapat disebabkan kurangnya asupan makanan yang mengandung kecukupan gizi sehingga dapat meningkatkan kerentanan remaja putri terhadap anemia. Hal lain yang bisa menyebabkan anemia pada remaja adalah belum adanya pengalaman untuk cek hemoglobin, dimana pengalaman dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pada hasil penelitian juga menunjukkan responden dengan pengetahuan kurang dan tidak mengalami anemia. Hal ini bisa disebabkan karena siswi belum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang anemia sehingga siswi tidak tahu faktor penyebab anemia dan mengubah perilaku. Hal lain yang sudah dilakukan responden yaitu tidak membiasakan diri untuk sarapan pagi, dikarenakan sarapan dapat memenuhi 30% kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh.

Hubungan Faktor Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, dari 27 responden yang mempunyai pola menstruasi tidak normal, terdapat 14 responden (82,4%) mengalami anemia, sedangkan dari 25 responden yang mempunyai pola menstruasi normal terdapat 15 responden (60,0%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,016 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024 dengan nilai OR 7,000 artinya responden yang

mempunyai pola menstruasi tidak normal berpeluang 7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang mengalami pola menstruasi normal. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia daripada remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami haid yang menyebabkan kehilangan darah setiap bulannya. Sehingga, membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Remaja putri juga terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya (Kemenkes RI, 2018). Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri adalah pola menstruasi. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulannya kecuali pada masa kehamilan (BKKBN, 2017). Masa menstruasi umumnya terjadi 3-6 hari. Saat menstruasi, seorang perempuan akan kehilangan 30 ml sampai 100 ml darah, bahkan sampai 2 kali lipat atau 3 kali lipatnya (Sinaga, 2017). Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terjadi baik secara normal maupun abnormal yang terdiri dari siklus menstruasi dan lamanya menstruasi (Wiknjosastro, 2016). Umumnya, siklus menstruasi berlangsung 28 hari, siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal hari pertama menstruasi yang lalu dengan hari pertama mulainya menstruasi berikutnya. Setiap remaja putri memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda. Siklus haid terjadi sebagai akibat pertumbuhan dan pengelupasan lapisan endometrium uterus. Gangguan siklus haid disebabkan oleh ketidakseimbangan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) atau *Luteinizing Hormone* (LH) sehingga kadar estrogen dan progesteron menjadi tidak normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi yang tidak teratur dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah (Saifuddin, 2020). Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti berpendapat, gangguan pola menstruasi pada remaja putri juga disebabkan oleh faktor stres, yang merupakan fenomena universal di mana setiap orang dapat mengalaminya. Sehingga hal tersebut dapat berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Stress berpengaruh terhadap ketidakaturan siklus menstruasi baik stres tingkat sedang hingga stres tingkat berat. Hal ini terjadi karena keadaan stres memengaruhi produksi hormon *prolaktin* yang berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormon *kortisol* dan penurunan hormon LH yang memengaruhi siklus menstruasi.

Hubungan Faktor Pola Istirahat Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, dari 15 responden yang mempunyai pola istirahat tidak baik, terdapat 13 responden (86,7%) mengalami anemia, sedangkan dari 27 responden yang mempunyai pola istirahat yang baik terdapat 16 responden (59,3%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,011 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024 dengan nilai OR 9,455 artinya responden yang mempunyai pola istirahat yang tidak baik berpeluang 9 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang mengalami pola istirahat baik. Remaja putri mengalami anemia karena 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 dapat berubah yang tadinya semuanya dilakukan konsisten tidur tepat waktu dan waktu makan tidak telat menjadi tidak teratur (Astuti, 2021). Hal yang sering dilakukan oleh para remaja entah untuk berkumpul dengan teman, main game, ataupun mengerjakan tugas biasa disebut

yaitu begadang. Kebiasaan begadang ini cukup buruk dampaknya bagi tubuh jika dilakukan setiap hari dan sangat banyak penyakit yang bisa timbul karena begadang khususnya terserang penyakit anemia atau kurang darah. Pola tidur yang tidak sesuai atau kebiasaan begadang pada malam hari merupakan ancaman bahwa tubuh sedang mengalami stress sehingga perlu istirahat agar tidak menimbulkan efek negatif lainnya (Astuti, 2021). Begadang dapat menyebabkan anemia kronis sehingga terlihat lemas, gampang capek, mata bengkak, dan sakit kepala. Remaja putri yang terkena anemia dengan kebiasaan begadang merupakan penelitian bahwa seseorang yang sudah berpengalaman terkena anemia dapat merubah pola hidup lebih sehat lagi dengan tidak tidur larut malam atau menghindari kebiasaan begadang. Pengalaman merupakan salah satu factor manusia dapat merubah perilaku kesehatannya karena dengan pengalaman seseorang jadi tahu bahwa sesuatu yang dilakukannya dapat berdampak buruk bagi tubuh, sebagai contoh jika kita berpengalaman begadang dan menimbulkan penyakit seperti anemia, maka setelah belajar dari pengalaman tersebut kita bisa merubah pola tidur kita dan menghindari kebiasaan begadang (Ridwan, 2019). Berdasarkan hasil penelitian, maka menurut pendapat peneliti berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis haemoglobin terganggu. Berkurangnya waktu tidur, semakin meningkatkan penggunaan energi. Dengan demikian perlu diimbangi dengan konsumsi makanan yang cukup memenuhi untuk pembentukan energi kembali yang digunakan untuk biosintesis dan reparasi sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan. Kualitas dan durasi tidur pada remaja dipengaruhi oleh stres dan rasa cemas yang berlebihan serta perubahan hormonal. Siswa dituntut untuk mendapatkan nilai akademik yang bagus sehingga siswa tersebut mengalami gangguan psikologis.

Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan, antara lain sebagai berikut:

1. Sebagian responden sering bertanya dengan lembar kuesioner yang peneliti sediakan, sehingga peneliti harus mendampingi responden dalam mengisi lembar kuesioner
2. Waktu untuk dilakukan penelitian tidak sesuai dengan kontrak, sehingga peneliti harus menunggu responden benar-benar siap
3. Sebagian responden menolak untuk dilakukan penelitian, sehingga peneliti harus mencari responden lainnya.

KESIMPULAN

1. Diketahui bahwa di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 17 tahun yang berjumlah 12 responden (28,6%) dan berpendidikan SMA berjumlah 27 responden (64,3%).
2. Diketahui bahwa di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai pola menstruasi yang normal berjumlah 25 responden (59,5%).
3. Diketahui bahwa di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai pola istirahat yang baik berjumlah 27 responden (64,3%).
4. Diketahui bahwa di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang kurang berjumlah 27 responden (64,3%).
5. Diketahui bahwa di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami anemia yang berjumlah 24 responden (57,1%).
6. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,016 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

7. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,011 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024
8. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,008 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Saran

1. Bagi Mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan acuan Kesehatan bagi siswa serta lingkungannya di masyarakat dalam peningkatan hemoglobin pada remaja putri anemia di Kabupaten Pesawaran.
2. Bagi Institusi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk sumber referensi pengembangan ilmu pendidikan lebih lanjut terkait faktor-faktor yang berhubungan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Banding Agung Kabupaten Pesawaran.
3. Bagi Pembaca dan Peneliti Selanjutnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, manfaat, informasi, dan gambaran untuk meningkatkan derajat kesehatan mengenai hubungan tingkat pengetahuan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz Alimul Hidayat, 2014. Metode penelitian kebidanan dan Teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika.
- Basith, dkk. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Dunia Keperawatan, Volume 5. Nomor1, Maret 2017: 1-10
- Batubara JRL. 2010. Sari Pediatri. Volume 12 No 1 bulan juni 2010. Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI/RSCM : Jakarta.
- BKKBN. 2016. *Kebijakan Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga*. Jakarta: BKKBN.
- Cooper, D. R., & Schindler, P. S. (2019). *Metode Penelitian Bisnis* (Edisi 12). Salemba Empat.
- Direktorat Gizi Masyarakat. (2016) *Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2015*. Jakarta: Dinas Kesehatan RI.
- Elisa, (2021) Pola Istirahat
- Fikawati, Sandra, dkk. (2017). *Gizi anak remaja*. Ed. 1. Cet. 1. Depok: Rajawali Pers.
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. Bandung:ALFABETA.
- Khobibah dkk, K. (2021) 'Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), p. 11. Doi:10.26714/jpmk.v3i2.7855.
- Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta
- Listiana Akma . (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*.Vol. VII No. 3. Diakses melalui: <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/230> pada tanggal 7April 2022.
- Maharani, E. A. dan Mardella, E. A., 2020. *Hematologi Teknologi Laboraturium Medik*. Jakarta:ECG.
- Maya, (2019) Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia
- Melyani, and Alexander. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah SMPN 09 Pontianak Tahun 2019". *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121* 9 (2): 394-403.

- More, B. H. (2023). Evaluation of Sunscreen Activity of Cream Containing Leaving Extract of *Butea Monosperma* for Topical Application. *Pf Cosmetic Technology, Seminary Hills, Nagpur*.
- Mularsi, S 2017, 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di SMK Nusa Bhakti Kota Semarang', *Jurnal Kebidanan*.
- Mutmainnah, Sitti Patimah, and Septiyanti. 2021. "Hubungan Kurang Energi Kronik (KEK) Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene." *Window of Public Health Journal* 1(5): 569-69.
- Notoatmodjo S. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Jakarta: Selemba Medika.
- Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta. Nuha Media
- Pujiastuti, P, Ismail, B dan Pranoto. (2013). Kualitas dan Beban Pencemaran Perairan Waduk Gajah Mungkur. Sukarta: Prodi Analis Kimia. Fakultas Teknik. Universitas Setia Budi.
- Saribanon, Nonon, dkk. (2016). "*Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*". Jakarta: Majelis Ulama Indonesia.
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja. Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Siauta, J. A., Indrayani, T., & Bombing, K. (2020). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberano Tengah Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 82-86. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.55>
- Simanjuntak BY, Kusdalinah. Pengetahuan Gizi, Pola makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *J Kesehatan*. 2017;VIII(3):400-5.
- Soekarti, Almatser dkk. 2011. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan* PT Gramedia Pustaka utama. Jakarta
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sumantri, Mohammad Syarif. 2015. Strategi Pembelajaran Teori & Praktik di Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar. Jakarta: PT. Rajagrafinfo Persada.
- Trianingsih, D. Oktavia, A. R., 2022. Gambaran Gejala Anemia Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Tirtayasa Jakarta. *Jurnal Community Service and Health Science*, 1(1), pp.21-25
- WHO. *The Global Prevalence Of Anemia in 2011*. Geneva : Word Health Organization, 2015.