

HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN

Rika Despina^{1*}, Zuliana Amalia², Cindy Cristi Munthe³, Nindya Huwaidah⁴

^{1,3}Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia, Indonesia

^{2,4}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia, Indonesia

Email: rikadespina96@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang ditandai dengan kurangnya kadar hemoglobin dalam darah. Wanita, khususnya remaja putri, rentan mengalami anemia akibat kehilangan zat besi rutin saat proses menstruasi. Penuturan survei awal di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan menunjukkan banyaknya keluhan fisik remaja putri saat datang bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 60 orang remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden mengalami pola menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 31 orang (51,67%), dan mayoritas responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 34 orang (56,66%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 31 responden dengan pola menstruasi tidak normal, sebanyak 21 orang (67,75%) mengalami anemia. Uji statistik *Chi-Square* menghasilkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan reproduksi serta patuh mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) secara teratur.

Kata Kunci: Anemia; Pola Menstruasi; Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is a global health problem characterized by a lack of hemoglobin levels in the blood. Women, especially adolescent girls, are vulnerable to anemia due to routine iron loss during menstruation. Initial survey results at SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan showed numerous physical complaints among adolescent girls during their menstrual period. This study aims to determine the relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. This study used an analytical observational method with a cross-sectional design. Sampling was carried out using an accidental sampling technique with a total of 60 female adolescent respondents at SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square statistical test. Univariate analysis showed that the majority of respondents had abnormal menstrual patterns, accounting for 31 girls (51.67%), and the majority of respondents did not experience anemia, accounting for 34 girls (56.66%). Bivariate analysis revealed that out of 31 respondents with abnormal menstrual patterns, 21 girls (67.75%) experienced anemia. The Chi-Square statistical test yielded a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. There is a significant relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Adolescent girls are expected to increase their knowledge regarding reproductive health and adhere to consuming iron supplementation tablets regularly.

Keywords: Anemia; Menstrual Pattern; Adolescent Girl

Article History:

Received: 06-06-2026

Revised: 13-06-2026

Accepted: 01-07-2026

Published: 20-07-2026

A. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan masalah kesehatan yang terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah dengan nilai kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari batas normal. Pada remaja putri nilai normal hemoglobin adalah 12-15 g/dl dan para remaja laki-laki 13-17 g/dl (Andriani, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Diperkirakan 30% penduduk di

negara berkembang mengalami masalah kesehatan utamanya adalah anemia. Menurut WHO tahun 2015, prevalensi anemia pada remaja putri di dunia berkisar 50-80%. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, prevalensi anemia sebesar 26% terjadi pada anak usia 5-12 tahun dan 23% pada perempuan usia 13-18 tahun (Kemenkes, RI. 2018).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada balita hingga remaja mencapai angka yang mengkhawatirkan, yakni 23,8% pada usia 0-4 tahun, 15,3% pada usia 5-14 tahun, dan 15,5% pada usia 15-24 tahun. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kapasitas fisik, kognitif, serta konsentrasi belajar. Rendahnya pemenuhan kebutuhan nutrisi, terutama zat besi, asam folat, dan vitamin C, merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap anemia pada remaja. Kekurangan energi kronik (KEK) dapat terjadi sebagai akibat dari kekurangan gizi, dan salah satu indikator yang digunakan untuk mendeteksi adalah pengukuran LILA. Hasil penelitian terbaru, diketahui bahwa LILA memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada populasi remaja putri. Hasil data Riskesdas di Provinsi Sumatera Utara 2018, proporsi penderita anemia berdasarkan umur yaitu 15-24 tahun sebanyak 84,6%. Dinas Kesehatan Kota Medan menyebutkan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di Kota Medan adalah sebesar 24,5%. Data yang terdapat di kabupaten Deli Serdang menunjukkan kasus anemia mencapai 71%. Hal ini jelas menunjukkan bahwa kasus anemia pada remaja tidak dapat dianggap ringan apalagi kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa di masa depan (Hastuty et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2023) terdapat (32,5%) responden yang memiliki pengetahuan rendah dan terdapat 42,5% yang tidak teratur mengonsumsi tablet tambah darah. Pemberian edukasi tablet tambah darah yang akan dilakukan dengan media video untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan kepatuhan mengonsumsi sebagai suatu upaya pencegahan anemia pada remaja putri sejalan dengan penelitian yang dilakukan Runiari (2021) mengenai media video terhadap kepatuhan remaja putri minum tablet tambah darah yang menunjukkan bahwa (86,7%) responden patuh.

Anemia banyak diderita oleh wanita, karena secara biologis setiap bulan wanita mengalami menstruasi sehingga pengeluaran zat besi juga harus diimbangi dengan asupan gizi, penyebab anemia yaitu defisiensi zat besi di mana seorang wanita mengalami kekurangan nutrisi. Sekitar 30% wanita di dunia mengalami anemia, yang disebabkan oleh defisiensi zat besi. Volume darah yang keluar setiap bulannya berkisar 30-50 cc perbulan. Hal ini yang mengakibatkan wanita kehilangan zat besi sebanyak 12-15 mg perbulan atau 0,4-0,5 mg perhari selama 28 hari sampai 30 hari. Pada saat menstruasi wanita juga tidak hanya mengalami kehilangan zat besi tetapi juga mengalami kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg. (Dito, 2007).

Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Siklus haid adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya, karena jam mulainya haid tidak diperhitungkan dan tepat waktunya keluar darah haid dari ostium uteri eksternum tidak dapat diketahui, maka panjang siklus haid mengandung kesalahan kurang lebih 1 hari. Pada wanita umur 12 tahun yang biasanya terjadi panjang siklus haid 25, 1 hari, pada usia 43 tahun adalah 27,1 hari dan pada wanita 55 tahun adalah 51, 9 hari (Prawirohardjo, 2005). Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada tanggal 28 April 2026 terhadap 60 siswa putri dari kelas X sampai kelas XII di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Setiap bulannya ada 28 siswa putri yang

mengeluh pusing dan 32 siswa yang sakit perut dikarenakan sedang datang bulan atau menstruasi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui Hubungan Kejadian Anemia Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan menggunakan design analitik *Cross sectional*. Sample penelitian berjumlah 68 orang responden di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Pengambilan sample dengan menggunakan tehnik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan *Chi Square*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Juni 2026 dengan jumlah responden sebanyak 60 orang.

1. Analisis Univariat

- a. Distribusi frekuensi pola menstruasi remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Table 1. Distribusi frekuensi pola menstruasi remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Pola Menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
Normal	29	48,33%
Tidak Normal	31	51,67%
Total	60	100

Berdasarkan table 1. Dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan mengalami menstruasi yang tidak normal. Yakni dari 68 remaja putri terdapat 31 orang (51,67%) remaja putri yang mengalami menstruasi tidak normal, sedangkan 29 orang (45,58%) remaja putri lainnya mengalami pola menstruasi yang normal.

- b. Distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Table 2. Distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Kejadian Anemia	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Anemia	34	56,66%
Anemia	26	43,34%
Total	60	100

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan tidak mengalami anemia, yakni dari 68 remaja putri terdapat 34 orang (56,66%) remaja putri yang tidak mengalami anemia. Sedangkan 26 orang (43,34%) remaja putri lainnya mengalami anemia.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		<i>p-value</i>
	Anemia		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
Normal	5	17,25	24	82,74	29	100	0,000
Tidak Normal	21	67,75	10	32,25	31	100	

Total	26	43,34	34	56,66	60	100
-------	----	-------	----	-------	----	-----

Tabel 3. Menunjukkan bahwa ditinjau secara statistik menggunakan *Chi Square (X)* pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Bagi remaja putri diharapkan agar meningkatkan pengetahuan dan bersedia mengonsumsi tablet Fe setiap bulannya. Remaja yang mengalami pola menstruasi tidak normal, seperti durasi menstruasi yang lebih panjang, siklus yang tidak teratur, atau perdarahan yang berlebihan, memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola menstruasi normal. Kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi dapat menurunkan kadar hemoglobin sehingga meningkatkan kerentanan terhadap anemia, terutama apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemantauan kesehatan reproduksi remaja serta deteksi dini terhadap gangguan pola menstruasi sebagai upaya pencegahan anemia. Selain itu, diperlukan edukasi mengenai gizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, serta pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala agar status kesehatan remaja putri dapat terjaga dan prestasi belajar tidak terganggu akibat anemia.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada remaja putri agar lebih memperhatikan kesehatan reproduksi dan status gizinya dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang, mengonsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Pihak sekolah diharapkan bekerja sama dengan puskesmas dalam menyelenggarakan edukasi kesehatan, pemeriksaan kadar hemoglobin, dan pemantauan pola menstruasi secara berkala sebagai upaya pencegahan anemia. Bagi tenaga kesehatan, perlu dilakukan pendampingan dan penyuluhan yang berkesinambungan mengenai anemia pada remaja. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian anemia, seperti status gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik, dan riwayat penyakit, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih komprehensif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani (2021) 'Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau', *Health Care Media*, 5(1), pp. 23–28.
- A. Putri *et al.*, "Tingkat pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 15, no. 1, pp. 45–52, 2023.
- Briawan, D. (2014). *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. EGC.
- D. Anurogo, *Seluk Beluk Anemia*, Yogyakarta: Garailmu, 2007
- Dinas Kesehatan Kota Medan, *Profil Kesehatan Kota Medan Tahun 2022*, Dinas Kesehatan Kota Medan, Medan, Indonesia, 2023.
- Handayani, S., & Rahayu, T. (2020). Pola menstruasi dan durasi perdarahan sebagai faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 65–72.
- Hidayati, "Analisis kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di Kota Medan," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 11, no. 1, pp. 15–23, 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), Jakarta, Indonesia, 2024.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta, Indonesia, 2019.
- Kusnandar, D., & Lestarina, N. N. (2021). Hubungan lama menstruasi dan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Kebidanan*, 10(1), 34–41.
- N. Runiari, "Pengaruh edukasi media video terhadap kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah," *Jurnal Keperawatan*, vol. 12, no. 3, pp. 201–208, 2021
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu Kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Asfuah, S. (2017). *Gizi untuk kebidanan*. Nuha Medika.
- Sari, P., & Suparman, E. (2020). Hubungan gangguan menstruasi dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 112–119.
- R. Hastuty *et al.*, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di Kabupaten Deli Serdang," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 9, no. 2, pp. 102–110, 2021
- Wati, L., & Yulia, R. (2022). Pengaruh siklus dan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin remaja putri. *Jurnal Riset Keperawatan dan Kebidanan*, 5(1), 18–25.
- Yuni, N. E. (2018). *Kelainan haid dan penyebabnya*. Medika Book.