

**HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN (HB)
PADA REMAJA PUTRI DI SMP PLUS-ALBIDAYAH KECAMATAN MANDE
KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2023**

**Rini Puspitasari¹, Dian Purnama Sari, S.ST.,M.Tr.Keb², Ratna Winarsih,
STr.Keb.,SKM.,M.Kes.,Bd³**

Program Studi Kebidanan, STIKes Dharma Husada, Bandung

1. *Mahasiswi Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Dharma Husada,
e-mail : rinipuspitasari145@gmail.com*
2. *Dosen, STIKes Dharma Husada*
3. *Dosen STIKes Dharma Husada*

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Menstruasi dimulai saat pubertas dari usia 10 hingga 16 tahun dan berakhir saat menopause pada usia rata-rata 51 tahun. Normalnya menstruasi akan terjadi setiap 21-35 hari sekali, lamanya 2-7 hari persiklus. Saat menstruasi perempuan rata-rata kehilangan zat besi dalam darah sekitar 0,56 mg/hari tiap siklus menstruasi 28 hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin Hb pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023. Jenis penelitian berupa *analitik korelasi*, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi adalah seluruh siswi kelas VII, VIII, & kelas IX di SMP Plus Al-Bidayah dengan jumlah keseluruhan populasi adalah 40 siswi, dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden, diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square* (χ^2). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 29 responden memiliki siklus menstruasi normal (74,4%), sebanyak 12 responden mengalami anemia (30,8%), terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 (p -value = 0,000 < 0,05 ; PR = 4,310).

Kata Kunci : Anemia, Menstruasi, Remaja, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Masa remaja identik dengan proses pematangan fisik dan psikologis. Pematangan fisik pada remaja perempuan terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi.¹

Menstruasi adalah peluruhan teratur dari lapisan rahim sebagai respons terhadap interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, hipofisis dan ovarium.² Ciri yang mencolok dalam siklus menstruasi adalah perdarahan pervaginam secara periodik yang terjadi dengan pelepasan lendir rahim atau menstruasi.³ Bagi wanita, menstruasi yang lama dan banyak dapat menyebabkan risiko anemia karena kekurangan zat besi akibat kehilangan darah saat menstruasi.⁴

Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun menurut *World Health Organization* (WHO) secara global adalah sebesar 29,9% sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Pada pria, prevalensi anemia adalah sebesar 20,3% prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi anemia pada wanita yaitu 27,2%. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018 yaitu pada kelompok remaja usia 11-14 tahun

sebesar 13,5% dan usia 15-21 tahun sebesar 29,5%.⁵

Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 mencapai 41,5% sedangkan Kabupaten Cianjur berada di urutan keempat tergolong ekonomi rendah di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah 207.07 ribu orang dari 2,244 juta orang. Faktor ekonomi keluarga menjadi salah satu faktor terhadap kejadian anemia yang dikarenakan rendahnya daya beli pangan keluarga.⁶

Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Menstruasi dimulai saat pubertas dari usia 10 hingga 16 tahun dan berakhir saat menopause pada usia rata-rata 51 tahun.⁷ Normalnya menstruasi akan terjadi setiap 21-35 hari sekali, lamanya 2-7 hari persiklus. Saat menstruasi perempuan rata-rata kehilangan zat besi dalam darah sekitar 0,56 mg/hari tiap siklus menstruasi 28 hari.⁸

Gangguan menstruasi dapat berupa lama dan jumlah darah haid, siklus haid, perdarahan di luar siklus haid dan gangguan lain yang berhubungan dengan haid. Lama menstruasi normalnya terjadi antara 4-8 hari. Apabila menstruasi terjadi kurang dari 4 hari maka dikatakan *hipomenorea*. Perempuan biasanya mempunyai siklus haid antara 21-35 hari. disebut *polimenorea* jika siklus haid kurang dari 21 hari dan *oligomenorea* jika siklus haid lebih dari 35 hari. perdarahan

bukan haid adalah perdarahan yang terjadi dalam masa antara 2 haid. Pada perempuan yang mengalami siklus menstruasi lebih dari 90 hari maka dikatakan mengalami *amenorea*. Pada gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi dapat berupa *dismenorea* dan *premenstrual syndrom* (PMS). *Dismenorea* adalah rasa sakit atau tidak enak pada perut bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Premenstrual syndrom* (PMS) muncul pada sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dengan gejala dapat berupa fisik, psikologis dan emosional.⁹

Remaja putri yang mengalami lama menstruasi panjang akan mengalami anemia sebanyak 79,3%. Hal ini disebabkan oleh banyaknya darah yang keluar dan lamanya menstruasi, karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang rendah ke dalam tubuh sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi.¹⁰ Anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dibanding nilai normal. Anemia biasanya disebut jugakurang darah tepatnya adalah kekurangan jumlah sel darah merah.¹¹

Hemoglobin(Hb) adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Kadar Hb pada wanita dapat digolongkan berdasarkan 4 tingkatan yaitu normal jika

kadar Hb 12,0 gr/dl, anemia ringan jika kadar Hb 10,0-11,9 gr/dl, anemia sedang jika kadar Hb >8,0-9,9 gr/dl dan anemia berat jika kadar Hb < dari 8,0 gr/dl.¹²

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh menurun mudah terserang penyakit.

Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu atau lelah, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan. Salah satu faktor penyebab anemia pada remaja putri adalah rendahnya kadar hemoglobin dalam darah saat menstruasi, kehilangan darah pada saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lebih banyak dari pada pria. Selain itu, penyebab anemia antara lain ialah tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonimo, tingkat pengetahuan tentang anemia, konsumsi Fe, Vitamin C dan lamanya menstruasi.⁷

Program pemberian tablet tambah darah bagi remaja kembali digalakan dengan target pemberian secara nasional. Remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu 1 kali seminggu dan 1 kali sehariketika masa

menstruasi. Namun fakta dilapangan tablet tambah darah hanya berfokus pada ibu hamil saja sedangkan untuk remaja putri belum dilakukan secara maksimal. Hal inilah yang menyebabkan masih tingginya kejadian anemia pada remaja putri. Akibat dari anemia jika tidak diberi intervensi dalam waktu lama akan menyebabkan beberapa penyakit seperti gagal jantung kongestif, penyakit infeksi kuman, thalasemia, gangguan sistem imun dan meningistis.¹²

Berdasarkan hasil penelitian Hermiaty Nasruddin, dkk (2021) bahwa terjadinya peningkatan angka terjadinya anemia pada remaja disebabkan oleh karena kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang.¹³ Sedangkan berdasarkan hasil penelitian menurut Made Suandika, dkk (2023) bahwa mayoritas tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang anemia di SMP Negeri 2 Kembaran pada kategori baik sebanyak 72% disusul dengan kategori cukup sebanyak 23% dan kategori kurang sebanyak 5%.¹⁴

Berdasarkan data dari Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur bahwa pada tahun 2023 jumlah remaja putri pada usia 12-15 tahun ada sebanyak 1.550. Kemudian dari data tersebut didapatkan prevalensi anemia atau yang memiliki kadar Hb <12 gr/dl ada sebanyak 125 orang atau sebanyak 13,5% dari data keseluruhan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 orang remaja putri

kelas 7 di SMP Plus-Albidayah, terdapat 7 orang yang mengalami anemia defisiensi besi yang menyebabkan terganggunya konsentrasi dalam kegiatan belajar. Kemudian dari 7 orang yang mengalami anemia defisiensi tersebut didapatkan bahwa sebanyak 3 orang mempunyai siklus menstruasi terakhir yang pendek, 3 orang mempunyai siklus menstruasi terakhir yang panjang dan hanya 1 orang yang memiliki siklus menstruasi terakhir yang normal. Berdasarkan studi pendahuluan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah berupa rancangan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswi kelas VII, VIII, & kelas IX di SMP Plus Al-Bidayah dengan jumlah keseluruhan populasi adalah 40 siswi, dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden, diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Kemudian untuk waktu penelitian ini dimulai pada tanggal 1 Agustus sampai dengan 5 Agustus pada tahun 2023. Untuk tempat penelitian akan dilakukan di SMP Plus Al-Bidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur.

Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner dan pengukuran kadar HB. Analisis data yang dilakukan yaitu

berupa analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat menggunakan analisis uji *Chi-Square* (χ^2), dengan tujuan untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin Hb pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 (n=39)

Siklus Menstruasi	F	%
Normal	29	74,4
Tidak Normal	10	25,6
Total	39	100

Berdasarkan pada tabel 4.1 hasil penelitian mengenai siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 didapatkan bahwa sebanyak 29 responden memiliki siklus menstruasi normal (74,4%), dan sebanyak 10 responden memiliki siklus menstruasi tidak normal (25,6%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 (n=39)

Kadar Hemoglobin	F	%
Tidak Anemia	27	69,2
Anemia	12	30,8
Total	39	100

Berdasarkan pada tabel 4.2 hasil penelitian mengenai kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 didapatkan bahwa sebanyak 27 responden tidak mengalami anemia (69,2%), dan sebanyak 12 responden mengalami anemia (30,8%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 (n=39)

Siklus Menstruasi	Kadar Hemoglobin				Total	P Value
	Tidak Anemia		Anemia			
	F	%	F	%		
Normal	25	86,2	4	13,8	29	100
Tidak Normal	2	20,0	8	80,0	10	100
Total	27	69,2	12	30,8	39	100
PR (95%CI) = 4,310 (1,237 - 15,016)						

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian mengenai hubungan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 didapatkan bahwa dari 29 responden yang memiliki menstruasi normal sebagian besarnya tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 25 responden (86,2%), dan dari 10 responden yang memiliki menstruasi tidak normal sebagian besarnya mengalami anemia yaitu sebanyak 8 responden (80,0%).

Selanjutnya berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* (χ^2) diperoleh ($p_{\text{value}} = 0,000 < 0,05$), menunjukkan bahwa H_0

ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023. Kemudian diperoleh nilai PR = 4,310 pada CI 95% (1,237 - 15,016) artinya responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal lebih berisiko sebesar 4,310 kali mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang memiliki siklus menstruasi normal.

PEMBAHASAN

1. Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 tentang siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 yang telah dilakukan pada 39 responden menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal (74,4%). Menurut hasil analisa dari peneliti bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal dikarenakan pada umumnya responden sudah memiliki siklus menstruasi yang teratur selama sebulan sekali dengan durasi 21 sampai dengan 35 hari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Patonah (2018) dengan judul hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 47

responden sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 37 responden (78,72%).¹⁵

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan G.A.T.P. Nofianti (2021) dengan judul hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabu Paten Tabanan I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 89 responden sebagian besarnya yakni sebanyak 45 responden (50,6%) mengalami siklus menstruasi normal.¹⁶

Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanitanormalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari.²

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian bes responden memiliki siklus menstruasi yang normal atau berada antara 21-35 hari dalam satu periode menstruasi. Hal ini dapat disebabkan karena kematangan sistem reproduksi pada responden. Dimana terlihat bahwa rata-rata responden telah mengalami menstruasi atau menarache pada usia 12 tahun atau pada saat memasuki kelas 6 SD.

2. Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 tentang kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 yang telah dilakukan pada 39 responden menggambarkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami anemia atau memiliki kadar hemoglobin (Hb) ≥ 12 (74,4%). Menurut hasil analisa dari peneliti bahwa sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin (Hb) ≥ 12 dapat dikarenakan responden atau siswi SMP Plus-Albidayah rutin mengkonsumsi tablet Fe yang dibagikan oleh sekolah seminggu sekali setiap hari Jum'at. Program pemberian tablet Fe digencarkan di sekolah guna melakukan pencegahan anemia pada siswa. Adapun pelaksanaan pemerian tablet Fe tersebut diberikan di sekolah dan selalu dipantau oleh guru sehingga meminimalisir siswa yang tidak meminum tablet Fe.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Patonah (2018) dengan judul hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 47 responden didapatkan lebih dari sebagian memiliki kadar Hemoglobin normal yaitu sebanyak 32 responden (69,09%).¹⁵

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan G.A.T.P. Nofianti (2021) dengan judul hubungan siklus menstruasi dengan

kejadian anemia remaja putri di Smp Negeri 2 Kerambitan Kabu Paten Tabanan I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 89 responden sebagian besarnya yakni sebanyak 47 responden (52,8%) yang mengalami anemia.¹⁶

Anemia merupakan kondisi berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin (Hb) sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan. Kadar Hb normal pada wanita yang sudah menstruasi adalah 12,0 dan untuk ibu hamil 11,0 g/dl. Namun tidak ada efek yang merugikan bila kadarnya $< 10,0$ g/dl.³

Penyebab tersering anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi (iron/Fe). Fe merupakan zat gizi mikro penting bagi tubuh. Fe diperlukan pada proses pembentukan struktur hemoglobin (Hb) yang berperan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Fe juga berperan dalam pembentukan kolagen (protein dalam tulang, tulang rawan dan jaringan penyambung) serta terlibat pada berbagai reaksi enzimatik di dalam tubuh. Penyebab lain anemia adalah kekurangan asam folat atau vitamin B9 dan vitamin B12.¹²

Dampak terhadap remaja anemia diantaranya yakni akan mudah terserang penyakit akibat menurunnya kekebalan tubuh. Selain itu, kurangnya asupan oksigen otak akibat anemia bisa mengakibatkan gangguan konsentrasi yang berdampak terhadap penurunan prestasi belajar. Tubuh lemah, letih dan lesu

sehingga sekolah pun jadi tidak bersemangat. Anemia pada masa remaja dapat berlanjut menjadi ibu hamil dengan anemia yang beresiko melahirkan bayi prematur (<37 minggu) atau berat badan lahir rendah (BBLR) (<2500 gram). Bayi dengan BBLR akan tumbuh menjadi anak stunting (pendek) yang selanjutnya menjadi remaja putri dan ibu hamil kekurangan gizi, dan melahirkan generasi stunting berikutnya yang tidak hanya sekedar pendek namun juga memiliki kecerdasan (IQ) yang rendah, gangguan psikologis serta beresiko mengalami diabetes, hipertensi dan berbagai penyakit kronik lain di masa depan.¹²

3. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar Hb pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 ($p_{\text{value}} = 0,000 < 0,05$), dengan nilai $PR = 4,310$. Menurut dari hasil analisa peneliti bahwa dengan didapatkannya hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar Hb pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah dapat dikarenakan bahwa siklus menstruasi yang tidak normal berpengaruh terhadap risiko terjadinya penurunan kadar Hb pada remaja putri, sehingga hal ini menyebabkan remaja putri yang sering mengalami menstruasi tidak normal

cenderung mengalami kadar Hb yang rendah atau mengalami anemia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Siti Patonah (2018) tentang hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMP 1 SKW ($p_{\text{value}} = 0,05$, $r = 0,98$). Kadar Hemoglobin pada remaja putri bernilai normal apabila siklus menstruasi yang dialami juga normal yaitu antara 21- 35 hari. Apabila siklus memanjang (> 35 hari) atau memendek (< 21 hari), jumlah kadar Hemoglobin akan cenderung tidak normal.¹⁵

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu Silvia (2019) tentang hubungan asupan zat gizi (protein, zat besi, vitamin c) dan pola (siklus, lama) menstruasi dengan kadar hemoglobin (studi pada remaja putri di SMK Negeri 10 Semarang. Dari hasil penelitian antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin, dengan arah hubungan antar variabel positif, yaitu semakin panjang siklus menstruasi maka semakin baik kadar hemoglobin dengan kekuatan hubungan antar variabel sangat kuat ($p_{\text{value}} = 0,01$, $r = 0,817$).¹⁷

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan G.A.T.P. Nofianti (2021) dengan judul hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabu Paten Tabanan I. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0,001$ ($< p=0,05$), maka dapat dinyatakan ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Kerambitan kabupaten Tabanan.¹⁶

Remaja putri dengan lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek, yaitu kurang dari 21 hari memungkinkan untuk kehilangan besi dalam jumlah yang lebih banyak sehingga dapat mengakibatkan kadar Hb yang tidak normal¹⁵

Remaja yang menjalani siklus di bawah 28 hari, berarti mereka akan kehilangan zat besi yang lebih banyak dibanding dengan siklus normal. Karena semakin sering mereka haid berarti semakin banyak juga Fe yang dikeluarkan. Dan tanpa diimbangi dengan konsumsi zat besi tentunya akan berpengaruh dengan kejadian anemia¹⁸

Kemudian remaja yang mempunyai siklus menstruasi memanjang atau lebih dari 35 hari bisa diakibatkan oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang. Asupan gizi yang lebih ataupun kurang akan berakibat kecukupan gizi tidak baik, yang nantinya akan mempengaruhi perubahan siklus menstruasi. Zat gizi

yang harus dikonsumsi yaitu seperti protein, lemak, dan karbohidrat. Asupan protein akan berpengaruh terhadap fase folikuler, asupan lemak akan berpengaruh terhadap hormone reproduksi, dan asupan karbohidrat akan berpengaruh terhadap pemenuhan kalori selama fase luteal.⁵

Selain berdampak pada siklus menstruasi yang terganggu, kurang gizi juga dapat berakibat pada rendahnya kadar hemoglobin. Kurangnya asupan gizi pada remaja putri, akan mengakibatkan remaja putri menderita kurang gizi dan remaja putri dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi¹⁹

Dari hasil penelitian serta ditunjang dari beberapa penelitian terdahulu bahwa siklus menstruasi pada responden menunjukkan hubungan yang bermakna. Dari data hasil penelitian terlihat perbedaan proporsi yakni pada responden yang memiliki siklus menstruasi normal cenderung memiliki kadar Hb yang normal, semetara pada responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal lebih cenderung memiliki kadar Hb yang anemia.

KESIMPULAN

1. Sebanyak 29 responden remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 memiliki siklus menstruasi normal (74,4%).
2. Sebanyak 27 responden remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan

- Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 tidak mengalami anemia (69,2%).
3. Terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMP Plus-Albidayah Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Tahun 2023 ($p_{\text{value}} = 0,000 < 0,05$; PR = 4,310).

DAFTAR PUSTAKA

1. Angga Yulia Contesa, F. M. Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022. *J. Dopler Vol. 6 No. 1* , 88-89 (2022).
2. Marni Br Karo, E. L. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan NAPZA*. (Penerbit Rena Cipta Mandiri, 2022).
3. Angelita Afina Arif Putri, A. S. Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. 280. (2021).
4. Dinda Tri Lestari, A. . Asupan Protein dan Menstruasi Dengan Status Anemia Remaja Putri Berdasarkan Status Ekonomi Di Kabupaten Cianjur. *Public Heal. Nutr. Journal*, 77 (2022).
5. Novita, R. Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Al-Azhar Surabaya. *E-Journal UNAIR*, 173 dan 174 (2018).
6. Heny Sepduwiana, R. S. Hubungan Lama Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2018. *J. Matern. Neonatal Vol 2 No 5* , 319. (2018).
7. Apriyanti, F. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *J. Doppler Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai Vol 3 No 2, 18-19* (2019).
8. Cynthia Almaratus Sholicha, L. M. Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Manyar Gresik. 148. (2019).
9. Abd Gafar, S. *Peranan Remaja Dengan Konsep Basimpuah dan Baselo Dalam Pencegahan Risiko HIV/AIDS*. (PT Nasya Expanding Management, 2023).
10. Irma Maya Puspita, F. A. *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. (Penerbit Rena Cipta Mandiri, 2022).
11. Reni Yuli Astutik, D. E. *Anemia Dalam Kehamilan*. (CV. Pustaka Abadi, 2018).
12. dr. Zuhrah Taufiq, M. B. *Aku Sehat Tanpa Anemia Buku Saku Anemia Untuk Remaja Putri*. (CV. Wonderland Family Publisier, 2020).
13. Hermiaty Nasruddin. Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Cerdika J. Ilm. Indones. April 2021, 1 (4)*, 357-364 (2021).
14. Made Suandika. Description Of The Knowledge Level Of Adolencent Woment About Anemia. *J. Inov. Penelit. Vol.3 No.9*, (2023).
15. Patonah, S. Hubungan Antara Siklus Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Asuhan Kesehat. Vol 10, No. 2 Maret – Agustus 2018* (2018).
16. Nofianti. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabu Paten Tabanan I. *WIDYA Biol. Vol. 12 Nomor 01 Maret 2021 P ISSN 2086 - 5783 E ISSN 2655-6456* (2021).
17. Silvia, A. Hubungan Asupan Zat Gizi (Protein, Zat Besi, Vitamin C) Dan Pola (Siklus, Lama) Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Studi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 10 Semarang. *J. Kesehat. Masy. Vol. 7, Nomor 4, Oktober 2019 (ISSN 2356-3346)* (2019).
18. Bakri, K. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Siswi Smp Negeri I Lasusua Kabupaten Kolaka Utara Tahun 2018. <http://ojs.stikgiamakassar.ac.id/index.php/JIK/article/view/59> (2018).
19. Ahmed, M. Hubungan Pola Makan dan

Status Gizi dengan Keteraturan Sumatera, Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Utara tahun 2017. *J. Kedokteran*, p. 3 (2017).