

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat

Nuriah Arma^{1*}, Novy Ramini Harahap², Mila Syari³, Novitri Adelina Sipayung⁴

Program Profesi Kebidanan

¹⁻⁴Institut Kesehatan Helvetia

nuriaharma@helvetia.ac.id

ABSTRACT

Anemia in teenage girl worldwide is still quite high, with a prevalence ranging from 40-88%. Many factors are thought to be the cause, namely consumption of Fe tablets, sleep patterns, diet, and irregular menstrual cycles. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of anemia in teenage girl. Method : This type of research is analytic research with cross sectional approach. The study was conducted at Airlangga Junior High School, Namu Ukur, Langkat Regency. The study population was 72 people and all were sampled. Data were analyzed by univariate and bivariate using Chi-Square test with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$). Result : The results showed that the factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls at Airlangga Junior High School in Namu Ukur, Langkat Regency were consumption of Fe tablets ($p = 0.000$), sleep patterns ($p = 0.001$), diet ($p = 0.002$), menstrual cycle ($p = 0.016$). This shows that the occurrence of anemia in teenage girl is associated with not consuming Fe tablets, poor sleep patterns, poor diet and irregular menstrual cycles. Conclusion :Based on the results of the study, the advice that can be recommended is for School Principals and Teachers of Air Langga Private Junior High Schools in Namu Ukur Village, Langkat Regency to work together with Health Institutions such as the Namu Ukur Health Center.

Keywords: Anemia, Iron, Sleep Patterns, Diet, Menstrual Cycle

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri di seluruh dunia sampai saat ini masih cukup tinggi, dengan prevalensi berkisar antara 40-88%. Banyak faktor yang diduga menjadi penyebabnya yaitu konsumsi tablet Fe, pola tidur, pola makan, dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Penelitian dilakukan di SMP Swasta AirLangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat. Populasi penelitian sebanyak 72 orang dan seluruhnya dijadikan sampel. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($p=0,05$). Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Air Langga Namu Ukur Kabupaten Langkat yaitu konsumsi tablet Fe ($p= 0,000$), pola tidur ($p= 0,001$), pola makan ($p= 0,002$), siklus menstruasi ($p= 0,016$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya anemia pada remaja putri berhubungan dengan tidak konsumsi tablet Fe, pola tidur yang buruk, pola makan yang buruk dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat dianjurkan adalah bagi Kepala Sekolah dan Guru SMP Swasta Air Langga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat agar bekerja sama dengan Instansi Kesehatan misalnya Puskesmas Namu Ukur.

Kata Kunci : Anemia, Zat Besi, Pola Tidur, Pola Makan, Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Anemia gizi terutama yang disebabkan oleh defisiensi zat besi merupakan kelainan gizi yang paling sering ditemui di negara berkembang

dan bersifat epidemik. Anemia gizi umumnya terjadi pada perempuan dalam usia reproduktif dan anak-anak. Keadaan ini membawa efek keseluruhan terbesar dalam hal

gangguan kesehatan. Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Ditambah lagi, kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan risiko anemia. Pada perempuan usia subur, anemia gizi berkaitan dengan fungsi reproduktif yang buruk, proporsi kematian maternal yang tinggi (10-20% dari total kematian), meningkatnya insiden BBLR (berat bayi < 2,5 kg pada saat lahir), dan malnutrisi intrauteri.(1)

Menurut Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO), anemia pada remaja putri di seluruh dunia sampai saat ini masih cukup tinggi, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan.(2)

Di Amerika Serikat, orang yang mengalami anemia sebanyak 2%-10% sedangkan di Eropa sebanyak 3%-12%. Negara-negara lain memiliki tingkat anemia lebih tinggi terutama di negara-negara berkembang. Pada perempuan muda terdapat dua kali lebih mungkin untuk mengalami anemia dibandingkan laki-laki muda karena perempuan muda (remaja putri) mengalami pendarahan menstruasi setiap bulan.(3)

Menurut Survei Nasional Kesehatan Keluarga (SNKK) menyebutkan bahwa angka kejadian anemia gizi sebanyak 70-80 % pada anak-anak, 70% pada wanita hamil, dan 24% pada wanita dewasa. Angka

kejadian anemia di Negara berkembang 3-4 kali lebih besar dibandingkan dengan Negara maju. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, di Indonesia anemia gizi besi masih merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi pada anak balita sebesar 28,1%, anak 5-12 tahun 29%, ibu hamil 37,1%, remaja putri 13-18 tahun dan wanita usia subur 15-49 tahun masing-masing sebesar 22,7%.(4)

Angka kejadian anemia di Propinsi Sumatera Utara pada tahun 2015 mencapai 57,1%, tahun 2016 sebanyak 54,5%, dan tahun 2017 meningkat menjadi 58,2%. Anemia pada remaja putri di Kota Medan masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 25%. Angka kejadian anemia di Kabupaten Kota Medan didapatkan anemia pada balita umur 0-5 tahun sebesar 40,5%, remaja putri sebesar 26,5%, Wanita Usia Subur (WUS) sebesar 39,5%, pada ibu hamil sebesar 43,5%.(5)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Langkat bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia selama 2 tahun terakhir mengalami peningkatan. Data tahun 2016 jumlah remaja yang mengalami anemia sebanyak 33,2% dan meningkat pada tahun 2017 menjadi 34,6%. Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Faktor lainnya yaitu pendapatan keluarga, siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan, status gizi, dan gaya hidup remaja yang melakukan diet karena ingin terlihat kurus.(6)

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk

menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin. Batas kadar hemoglobin (Hb) remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang 12 gr/dl.(7)

Pemerintah belum mengadakan program yang dimasukkan dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk menanggulangi atau memberi pengetahuan mengenai anemia khususnya anemia defisiensi besi pada remaja putri di sekolah-sekolah. Program pemerintah baru ditunjukkan pada ibu hamil agar tidak melahirkan anak yang anemia. Remaja dan dewasa yang mengalami anemia ringan sampai berat disarankan untuk mengonsumsi tablet penambah darah 60 mg sampai 120 mg setiap harinya.(8)

Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) pada remaja putri merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara yang diteruskan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Langkat untuk menurunkan prevalensi anemia yang masih tinggi pada remaja putri. Kegiatan ini berupa pemberian tablet tambah darah selama 4 bulan kepada remaja putri yang harus dikonsumsi sesuai aturan agar remaja putri tidak mengalami anemia gizi besi. Beberapa kecamatan di Kabupaten Langkat telah

melaksanakan program tersebut pada tahun 2016 tetapi hingga saat ini hasilnya belum menggembirakan.(6)

Survei awal yang didapat dari mewawancarai 10 orang remaja putri pada bulan Agustus yang mengalami anemia tersebut bahwa tidak pernah mengonsumsi tablet zat besi (Fe) karena tidak mengetahui manfaat mengonsumsi tablet zat besi. Sebanyak 8 orang mengatakan sedang menjalani diet agar tidak gemuk, tetapi dikhawatirkan diet yang dijalani adalah diet yang salah. Selain itu sebanyak 6 orang mengeluh saat menstruasi keluar darah yang banyak sehingga pada saat darah haid keluar ia merasa lelah, capek, dan pandangan mata terasa berkunang-kunang. Sebanyak 8 orang. Jika sedang mengalami anemia, remaja tersebut juga mengeluh tidak konsentrasi dalam belajar sehingga dikhawatirkan dapat mempengaruhi nilai hasil belajarnya. Faktor yang diduga menjadi penyebab anemia pada remaja putri tersebut yaitu kurangnya konsumsi zat besi, gangguan pola tidur, pola makan yang tidak baik, dan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan siklus menstruasi dengan terjadinya anemia dengan memilih judul penelitian "Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2020". Tujuan Penelitian untuk mengetahui Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2020.

METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* (potong lintang atau sekat silang). Desain *cross sectional* yaitu pengamatan hanya dilakukan sekali, sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh peneliti dengan melihat adanya hubungan antara variabel independen dan dependen.(24) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020, dan Waktu Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2020 sampai dengan bulan Oktober 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat sebanyak 72 orang., dan teknik *Total Population* yaitu seluruh ibu pasangan usia subur yang datang untuk ber KB di Puskesmas Namorambe pada bulan Juli - Agustus yaitu sebanyak 34 orang.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, sekunder dan data tersier. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini meliputi *Editing, Coding, Processing*, dan *cleaning*.(14). Analisis data menggunakan analisis univariat (distribusi frekuensi), bivariat (*Chi-Square*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil tabel 1. menunjukkan bahwa dari 72 responden yang diteliti sebagian besar responden berumur 13 tahun sebanyak 21 orang (29,2%), sebagian kecil responden berumur 14 tahun sebanyak 15 orang (20,8%). Sebagian besar responden duduk di kelas IX SMP sebanyak 26 orang (36,1%), sebagian kecil responden duduk di kelas VII SMP sebanyak 21 orang (29,2%). Sebagian besar pendapatan orangtua atau keluarga \geq Rp.2.312.670;/bulan sebanyak 50 orang (69,4%), sebagian kecil pendapatan orangtua atau keluarga $<$ Rp.2.312.670;/bulan sebanyak 22 orang (30,6%).

Tabel 1. Karakteristik Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2020

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
12 tahun	20	27,8
13 tahun	21	29,2
14 tahun	15	20,8
15 tahun	16	22,2
Kelas		
VII SMP	21	29,2
VIII SMP	25	34,7
IX SMP	26	36,1

Pendapatan Keluarga		
< Rp. 2.312.670;/bulan	22	30,6
≥ Rp. 2.312.670;/bulan	50	69,4

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi tablet Fe sebanyak 39 orang (54,2%), sebagian kecil responden mengonsumsi tablet Fe sebanyak 33 orang (45,8%), sebagian besar pola tidur responden dalam kategori buruk sebanyak 40 orang (55,6%), sebagian kecil pola tidur responden dalam kategori baik sebanyak 32 orang (44,4%), pola makan responden dalam kategori buruk sebanyak 39 orang (54,2%), sebagian kecil pola makan responden dalam kategori baik sebanyak 33 orang (45,8%), sebagian besar siklus menstruasiresponden tidak teratur sebanyak 42 orang (58,3%), sebagian kecil siklus menstruasi responden dalam kategori teratursebanyak 30 orang (41,7%), dan berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswa SMP Swasta Air Langga Desa Namu Ukur. jumlah yang mengalami anemia hampir sama dengan jumlah yang tidak anemia, responden yang mengalami anemia sebanyak 37 orang (51,4%), sedangkan responden yang tidak anemia sebanyak 35 orang (48,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengonsumsi Tablet Fe, pola tidur, pola makan, Siklus Menstruasi dan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten LangkatTahun 2020

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Mengonsumsi		

Tablet Fe

Mengonsumsi	33	45,8
Tidak	39	54,2

Mengonsumsi

Pola Tidur

Baik	32	44,4
Buruk	40	55,6

Pola Makan

Baik	33	45,8
Buruk	39	54,2

Siklus

Menstruasi

Teratur	30	41,7
Tidak Teratur	42	58,3

Kejadian

Anemia

Anemia	37	51,4
Tidak Anemia	35	48,6

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 39 responden yang tidak mengonsumsi tablet Fe mayoritas mengalami anemia sebanyak 29 orang (74,4%). Dari 33responden yang mengonsumsi tablet Fe mayoritas tidak anemia sebanyak 25 orang (75,8%).

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020, dari 40 responden yang polanya tidurnya buruk mayoritas mengalami anemia sebanyak 28orang (70,0%). Dari 32 responden yang polanya tidurnya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (71,9%).

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020, dari 39 responden yang pola makannya buruk mayoritas mengalami anemia sebanyak 27 orang (69,2%). Dari 33 responden yang pola makannya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (69,7%).

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian

anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020, dan dari 42 responden yang siklus menstruasi tidak teratur mayoritas mengalami anemia sebanyak 27 orang (64,1%). Dari 30 responden siklus menstruasi teratur mayoritas tidak anemia sebanyak 20 orang (66,7%).

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,019 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020.

Tabel 3. Tabulasi Silang Konsumsi Tablet Fe, pola tidur, pola makan, siklus menstruasi dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2020

Konsumsi Tablet Fe	Kejadian Anemia				Jumlah		<i>p-value</i>
	Anemia		Tidak Anemia		F	%	
	f	%	f	%			
Tidak Mengonsumsi	29	40,3	10	13,9	39	54,2	0,000
Mengonsumsi	8	11,1	25	34,7	33	45,8	
Pola Tidur							
Buruk	28	38,9	12	16,7	40	55,6	0,001
Baik	9	12,5	23	31,9	32	44,4	
Pola Makan							
Buruk	27	38,9	12	16,7	39	55,6	0,002
Baik	10	13,9	23	31,9	33	45,8	
Siklus Menstruasi							
Tidak Teratur	27	37,5	15	20,8	42	58,3	0,019
Teratur	10	13,9	20	27,8	30	41,7	

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur

Kabupaten Langkat tahun 2020, $p = 0,000 < 0,05$. Dari 39 responden yang tidak mengonsumsi tablet Fe mayoritas mengalami anemia sebanyak 29 orang (74,4%). Dari 33 responden yang mengonsumsi tablet

Fe mayoritas tidak anemia sebanyak 25 orang (75,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana pada remaja putri di SMA Negeri 2 Semarang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia. Hal ini menunjukkan semakin tinggi asupan zat besi maka semakin tinggi pula nilai kadar hemoglobin yang berarti kejadian anemia semakin rendah.(8) Demikian juga penelitian Yuniarti pada remaja putri di Madrasah Aliyah (MA) Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar disimpulkan bahwa ada hubungan antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar Tahun 2013 ($p = 0,001$). Perlu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan manfaat tablet besi (Fe) yang dibagikan agar anemia pada remaja putri dapat diatasi dengan baik.(12)

Remaja putri membutuhkan besi paling banyak yang digunakan untuk mengganti besi yang terbuang bersama darah haid. Kekurangan besi umumnya menyebabkan pucat, rasa lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan penyembuhan luka. Remaja putri sering memiliki perilaku tidak baik dalam konsumsi tablet Fe sehingga kadar hemoglobin menurun dan mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa erat hubungannya antara perilaku minum tablet zat besi dengan kadar hemoglobin. Perilaku yang tidak baik

dalam suplementasi tablet zat besi yang kurang, asupan makanan yang kurang mengandung zat besi, serta absorpsi zat besi dalam tubuh yang tidak sama.(18)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa konsumsi tablet besi berhubungan signifikan dengan terjadinya anemia pada remaja putri di SMP Swasta Air Langga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020. Remaja yang mengonsumsi tablet Fe cenderung tidak mengalami anemia sebaliknya remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet Fe cenderung mengalami anemia. Konsumsi tablet Fe bagi remaja putri sangat penting karena remaja putri mengalami haid setiap bulan yang berarti darah selalu keluar setiap mengalami menstruasi. Mengonsumsi tablet Fe berarti menggantikan zat besi yang hilang bersama keluarnya darah haid.

Penelitian ini juga mendapati sebanyak 10 orang remaja yang tidak mengonsumsi tablet Fe tetapi tidak mengalami anemia. Hal tersebut disebabkan oleh karena ia memiliki pola makan yang baik dan juga kadar hemoglobin dalam darahnya tetap stabil walaupun ia tidak mengonsumsi tablet Fe.

Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020, $p = 0,001 < 0,05$. Dari 40 responden yang pola tidurnya buruk mayoritas mengalami anemia

sebanyak 28 orang (70,0%). Dari 32 responden yang pola tidurnya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (71,9%).

Sejalan dengan penelitian Setyandari pada pekerja *shift* wanita pekerja di PT. Sari Warna Asli Unit V Kudus menunjukkan bahwa ada hubungan durasi tidur dengan kadar hemoglobin di PT. Sari Warna Asli Unit V Kudus.(26) Berbeda dengan penelitian Astuti yang meneliti remaja putri SMA di Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul yaitu sebesar 56,3%. Tidak ada hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul (p value = 0,972 dan 0,943).(27)

Wanita memiliki kecenderungan memiliki durasi tidur pendek dikarenakan wanita mempunyai peran ganda. Remaja putri, juga sering tidur malam karena sering merasa susah tidur sehingga waktu untuk tidur menjadi berkurang akibatnya wanita rentan mengalami masalah kesehatan. Durasi tidur pendek dapat berpengaruh terhadap perilaku makan yang cenderung tidak sehat dimana terjadi peningkatan energi harian yaitu peningkatan asupan energi sekitar 350- 500 kkal dan peningkatan asupan kalori yang berasal dari makanan ringan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur pendek berhubungan dengan 23% peningkatan tingkat lapar serta peningkatan asupan karbohidrat sebesar 33%. Hal ini akan berdampak terhadap status gizi bila tidak didukung oleh aktivitas fisik yang cukup dimana akan terjadi peningkatan berat badan yang

menyebabkan status gizi pekerja yang semula normal menjadi *overweight* 4 atau obesitas. Berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis haemoglobin terganggu. Berkurangnya waktu tidur, berarti pula semakin meningkatkan penggunaan energi. Dengan demikian perlu diimbangi dengan input makanan yang memadai untuk pembentukan energi kembali, yang digunakan untuk biosintesis dan reparasi sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan sehingga mengalami anemia.(26)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa pola tidur berhubungan signifikan dengan terjadinya anemia pada remaja putri di SMP Swasta Air Langga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat. Remaja putri dengan pola tidur buruk cenderung mengalami anemia sebaliknya remaja dengan pola tidur yang baik cenderung tidak mengalami anemia. Remaja yang mengalami anemia dengan pola tidur yang buruk disebabkan oleh karena waktu tidur yang kurang akan berdampak bagi tubuh karena proses biologis yang terjadi saat tidur akan ikut terganggu antara lain pembentukan kadar hemoglobin yang terganggu sehingga menjadi lebih rendah dari nilai normalnya.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada

remaja putridi SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020, $p= 0,002 < 0,05$. Dari 39 responden yang pola makannya buruk mayoritas mengalami anemia sebanyak 27 orang (69,2%). Dari 33 responden yang pola makannya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (69,7%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiaki berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK N 2 Yogyakarta dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 2 Yogyakarta. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Hasil penelitian bahwadiperoleh nilai koefisien korelasi 0,127 dengan signifikansi $0,026 < 0,05$ pada pola makan. Hal ini berarti mengidentifikasi H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.(14) Demikian juga penelitian yang dilakukan Martini pada remaja putri Kelas XI MAN 1 Metro Lampung Timur menunjukkan bahwa kejadian anemia berjumlah 40% dari 115 orang. Faktor yang meningkatkan (berhubungan) dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah pola makan dan status gizi $p=0,009$.(13)

Pada dasarnya anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, selain faktor infeksi sebagai pemicunya.

Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.(3)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa pola makan remaja putri berhubungan signifikan dengan kejadian anemia di SMP Swasta Air Langga Namu Ukur Kabupaten Langkat. Remaja putri dengan pola makan yang buruk cenderung mengalami anemia, sedangkan remaja putri dengan pola makan yang baik cenderung tidak mengalami anemia. Remaja putri saat ini sering melakukan diet-diet yang tidak sehat, seiring dengan keinginan untuk menjadi seperti idola mereka yang memiliki tubuh ramping. Kebiasaan diet dengan pola makan yang salah menyebabkan tubuh mengalami kekurangan zat besi dan kadar hemoglobin juga menjadi menurun yang menyebabkan menjadi anemia.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putridi SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2020, $p= 0,016 < 0,05$. Dari 42 responden yang siklus menstruasi tidak teratur mayoritas mengalami anemia

sebanyak 27 orang (64,1%). Dari 30 responden siklus menstruasi teratur mayoritas tidak anemia sebanyak 20 orang (66,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulistyoningih di MAN Ciawi Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan siklus menstruasi ($p=0,015$) dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. Remaja yang mengalami menstruasi tidak teratur cenderung sering mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang menstruasinya teratur.(10)

Remaja putri yang sudah mengalami *menarche*, jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak (banyak yang tidak sadar kalau darah menstruasinya terlalu banyak) akan terjadi anemia defisiensi zat besi, karena jumlah darah yang hilang selama satu periode haid berkisar 20-25 cc, jumlah ini menyiratkan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg/hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal, jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg/hari.(18)

Salah satu penyebab terjadinya anemia defisiensi zat besi adalah kehilangan darah yang disebabkan salah satunya akibat menstruasi pada wanita setiap bulannya. Pola menstruasi pada remaja putri meliputi siklus menstruasi dan lama menstruasi. Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi pendek menyebabkan jumlah darah yang keluar secara

komulatif menjadi lebih banyak dan dapat menyebabkan anemia.(18)

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini terdapat Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2020

DAFTAR PUSTAKA

1. Masri S. 2014. *Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang* [Internet]. Available From: [Http://Www.Posyandu.Org/32/Index.Php/Kb-Artikel-Media/502-Metode-Kontrasepsi-Jangka-Panjang-Disosialisasikan](http://www.Posyandu.Org/32/Index.Php/Kb-Artikel-Media/502-Metode-Kontrasepsi-Jangka-Panjang-Disosialisasikan)
2. Sutrisno. 2017. *Hubungan Sikap Ibu Hamil Primigravida Dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang* (MKJP);11.
3. Wahara W. 2014. *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu PUS Dengan Minat Penggunaan Alat Kontrasepsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batahan Kabupaten Mandailing Natal. J Kebidanan Stikes Tuanku Tambusai Riau.* 1(1):76-82.
4. Rizki Hargiani. 2016. *Hubungan Pengetahuan Akseptor Tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Dengan Keikutsertaan Mkjp Di Puskesmas Tegal Timur* [Internet]. Available From: [Http://Repository.Unair.Ac.Id/54262/13/FK.BID.42-16HarH-Min.Pdf](http://Repository.Unair.Ac.Id/54262/13/FK.BID.42-16HarH-Min.Pdf)
5. Trisnawati L. 2012. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang KB MKJP Dan Sikap Ibu Peserta Jampersal Pasca Persalinan Dengan*

- Penggunaan KB MKJP Di Puskesmas Kartasura.*(3):1-15.
6. Sari NH, Rosdiana. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Penggunaan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim. *Majority*;4(9).
 7. Alfiah ID. 2015. *Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kalideres Tahun 2015*.
 8. Sukarni IK. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 9. Dewi MUK. 2013. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana Untuk Mahasiswa Bidan*. Jakarta: Trans Info Media.
 10. Affandi B. 2013. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
 11. RI KK. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*.
 12. Sumut D. 2017. *Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2016*. Profil Dinas Kesehat Provinsi Sumatera Utara.1.
 13. Elizawarda. 2017. *Hubungan Usia, Pengetahuan Dan Dukungan Suami Dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangkapanjang Pada Ibu Akseptor KB Di Desa Tengah Kecamatan Pancur Batu Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu tahun 2017*.
 14. Muhammad I. 2016. *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah Hal 92-98*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
 15. Notoatmodjo S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
 16. Mega, Wijayanegara H. Mega. Jakarta Timur: CV. Trans Info Medika; 2017.
 17. Irianto K. 2014. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Bandung Alf.
 18. Wawan A. 2014. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 19. Mulyani NS. 2013. *Keluarga Berencana Dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 20. Sulistyawati A. 2013. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta Salemba Med. 55-8.
 21. Kependudukan B, Nasional KB. 2013. *Profil Kependudukan Dan Pembangunan Di Indonesia*. Jakarta: BKKBN. 21-2.
 22. Dewi K. 2013. *Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Jakarta CV Trans Info Media. 2013; Kumutha, Aruna dan Poongodi. (2014). Effectiveness of progressive muscle relaxation technique on stress and blood pressure among elderly with hypertension, *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, vol. 3, issue 4, p. 1-6.
 23. Prasetyo, E., & Wahyuningsih, S. 2014. Pengembangan Model Kebijakan Behaviour Safety Culture dalam Rangka Peningkatan Keamanan dan Kesehatan Lingkungan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) CENDEKIA UTAMA*
 24. Prasetyaningrum, Y. I. 2014. *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Fmedia: Jakarta. https://books.google.co.id/books?id=8uluBgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=hipertensi+bukan+untuk+ditakuti&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=hipertensi%20bukan%20untuk%20ditakuti&f=false
 25. Purwanto, B. 2012. *Herbal dan keperawatan komplementer (teori,*

- praktik, hukum dalam asuhan keperawatan*). Nuha Medika: Yogyakarta.
26. Tyani, E. S., Utomo, W. dan Hasneli, Y. 2015. Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial, *JOM*, vol. 2 no. 2, hal. 1068-1075.
27. Widharto. 2007. *Bahaya hipertensi*. PT Sunda Kelapa Pustaka: Jakarta.