

POLA MENSTRUASI DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

Kimas Anggrey Novrica, Dahrizal, Idramsyah

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Keperawatan
Jalan Indragiri Nomor 3 Padang Harapan Kota Bengkulu
kimas.novrica@gmail.com

Abstract : The menstrual cycle in women normally ranges from 21-35 days and only 10-15% have a 28 day menstrual cycle with a duration of 3-5 days, some 7-8 days. Change pads every day 2-5 times. The purpose of the study was to determine the relationship between menstrual patterns and Hb levels in adolescent girls in SMA 9 in the city of Bengkulu. This study uses the method *Cross Sectional*. The method of sampling in this study using *purposive sampling technique* with a study sample of 50 people. This research was conducted on the date of February 20 to April 20, 2019 in the SMA 9 Kota Bengkulu. Analysis using test *Chi-Square* (χ^2), with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$) and obtained results: 1. In the menstrual cycle p value of $0.063 > \alpha (0.05)$ means that there is no relationship between the menstrual cycle with levels *Hemoglobin*, 2. In the duration of menstruation the value of p value $0,000 < \alpha (0,05)$ means that there is a relationship between the duration of menstruation and levels *Hemoglobin*, 3. The amount of blood during menstruation p value $0,000 < \alpha (0,05)$ meaning that there is a relationship between the amount of blood during menstruation and levels *Hemoglobin*.

Keywords: Anemia, Menstrual Patterns, Young Women

Abstrak : Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan durasi menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kadar Hb pada remaja putri SMA Negeri 9 di kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode *Cross Sectional*. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel penelitian 50 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal pada tanggal 20 februari sampai dengan 20 april tahun 2019 di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* (χ^2), dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan diperoleh hasil : 1. Pada siklus menstruasi diperoleh nilai p value $0,063 > \alpha (0,05)$ artinya tidak ada hubungan siklus menstruasi dengan kadar *Hemoglobin*, 2. Pada lamanya menstruasi diperoleh nilai p value $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya ada hubungan durasi menstruasi dengan kadar *Hemoglobin*, 3. Pada banyaknya jumlah darah saat menstruasi didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya ada hubungan banyaknya darah saat menstruasi dengan kadar *Hemoglobin*.

Kata Kunci : Anemia, Pola Menstruasi, Remaja Putri

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi proses pubertas awal sampai proses kematangan. Proses pubertas dimulai dari usia 14 tahun pada pria dan 12 tahun pada perempuan. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu ditandai dengan mulai dialaminya menstruasi. Fluktuasi kadar *hemoglobin* dalam darah saat menstruasi menjadi masalah yang sering dihadapi remaja putri. Fluktuasi kadar

hemoglobin tersebut sering disebut anemia (Ali, 2011). Anemia yaitu kekurangan kadar *hemoglobin* dalam darah yang disebabkan kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar *hemoglobin* kurang dari 12 gr/dl (Wulan, 2016).

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2015), prevalensi anemia

dunia berkisar 50-80%. Prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 26,5%, dan pada wanita subur sebesar 26,9%. Bahkan, setiap tahun 1 juta sampai 4,4 juta anak remaja di negara berkembang mengalami anemia dan kebanyakan remaja mengalami anemia pada saat menstruasi (Martadisoebrata, dkk, 2005). Berdasarkan data survei awal Dinas Kesehatan Kota Bengkulu dilaporkan bahwa ada remaja putri yang mengalami anemia ada sebanyak 198 siswi yang tersebar di 6 SMA di Kota Bengkulu (Data Survei Anemia Remaja Putri Kota Bengkulu, 2017).

Pada wanita, terjadi kehilangan darah secara alamiah setiap bulan yaitu melalui menstruasi (Proverawati, 2011). Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pola menstruasi seseorang bisa sangat bervariasi. Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus, durasi dan jumlah menstruasi. Panjang siklus haid normal yaitu 28 hari, tetapi variasinya cukup luas. Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari bahkan ada yang sampai 7-8 hari. Jumlah pengeluaran darah menstruasi biasanya diukur dari jumlah pembalut yang digunakan. Jumlah pergantian pembalut biasanya 2-3 kali dan jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc (Wiknjosastro, 2010).

Kehilangan darah sebesar 60 ml atau lebih akan mengalami penurunan dalam hal jumlah simpanan zat besi. Sehingga semakin lama wanita mengalami menstruasi maka semakin banyak pula darah yang keluar dan semakin banyak kehilangan zat besi. Oleh karena itu wanita menstruasi merupakan golongan yang lebih cenderung mengalami defisiensi besi. Sepuluh dari 137 wanita menderita anemia defisiensi zat besi (Soebroto 2009).

Sebagian besar remaja putri yang mengalami anemia tidak menyadari keadaan tersebut, dikarenakan tidak pernah melakukan pengecekan kadar Hb. Bervariasinya pola menstruasi remaja putri menjadi hal yang menarik untuk dipelajari secara murni apakah hal tersebut menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kadar Hb pada remaja putri SMA Negeri 9 di kota Bengkulu.

BAHAN DAN CARA KERJA

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dimana suatu penelitian yang dilakukan dengan variabel independen (pola menstruasi) dan variabel dependen (kadar Hb) diobservasi sekaligus pada waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 februari sampai dengan 20 april tahun 2019 di SMA N 9 Kota Bengkulu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 9 Kota Bengkulu dengan jumlah keseluruhan populasi adalah 56 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu remaja putri kelas 2 SMA N 9 Kota Bengkulu yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 50 orang dengan kriteria inklusi: Remaja putri kelas 2 SMA yang telah menstruasi, bersedia menjadi responden, kondisi sehat tidak memiliki riwayat penyakit kronis seperti : anemia berat, TBC, hepatitis, remaja putri kelas 2 SMA dengan siklus menstruasi yang teratur.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan dan IMT (n=50)

Tendency Central	Berat Badan	Tinggi Badan	Indeks Masa Tubuh
Mean	46,86	158,98	18,44
Median	46,00	157,50	18,00
St. Deviation	5,455	4,918	1,820
Minimum	39	152	15
Maximum	63	172	25

Dari tabel 1. didapatkan hasil Berat badan responden rerata 46,86 kg, standar deviasi 5,455 kg, dengan berat badan minimal 39 kg dan maksimal 63 kg. Tinggi badan responden rerata 158,98 cm, standar deviasi 4,918 cm, dengan tinggi minimal 152 cm dan maksimal 172 cm. Indeks masa tubuh responden rerata 18,44 (kg/m^2), standar deviasi 1,820 (kg/m^2), dengan indeks masa tubuh minimal 15 (kg/m^2) dan maksimal 25 (kg/m^2), pada rerata indeks masa tubuh didapatkan angka 18,44 yang di berada pada kategori normal untuk IMT.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Remaja Putri Berdasarkan Siklus Mestruasi (n=50)

Siklus Mestruasi	Frekuensi (n=50)	Presentase (100%)
Siklus < 29 Hari	20	40
Siklus ≥ 29 Hari	30	60
Durasi Mestruasi		
< 6 Hari	18	36
≥ 6 Hari	32	64
Jumlah Darah Saat Menstruasi		
2 Kali Sehari Ganti Pembalut	30	60
3 Kali Sehari Ganti Pembalut	20	40
Kadar Hemoglobin Setelah Mestruasi		
Normal (≥12 gr/dl)	28	56
Tidak Normal (<12 gr/dl)	22	44

Dari tabel 2 didapatkan gambaran bahwa siklus menstruasi responden sebagian besar memiliki siklus menstruasi ≥29 hari yaitu sebanyak 30 orang (60%). Sebagian besar didapatkan gambaran bahwa durasi menstruasi responden sebagian besar memiliki durasi menstruasi 6 hari yaitu sebanyak 32 orang (64%). Didapatkan gambaran bahwa responden sebagian besar mengganti pembalut 2 kali sehari yaitu sebanyak 30 orang (60%). Dan didapatkan gambaran sebagian besar responden memiliki kadar *hemoglobin* Normal yaitu sebanyak 28 orang (56%).

Hasil uji *chi square* pada Tabel 3 diperoleh nilai *p value* 0,063 > α (0,05) artinya tidak ada hubungan siklus menstruasi dengan kadar *Hemoglobin* di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu.

Tabel 3. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Siklus Menstruasi	Kadar Hemoglobin				Total		p value
	< 12 gr/dl		≥12 gr/dl				
	n	%	n	%	n	%	
Siklus < 29 hari	12	24	8	16	20	40	0,063
Siklus ≥ 29 hari	10	20	20	40	30	60	
Total	22	44	28	56	50	100	

Tabel 4. Hubungan Durasi Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Durasi Menstruasi	Kadar Hemoglobin				Total		p value
	< 12 gr/dl		≥12 gr/dl				
	n	%	n	%	n	%	
< 6 hari	2	4	16	32	18	36	0,000
≥ 6 hari	20	40	12	24	32	64	
Total	22	44	28	56	50	100	

Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* 0,000 < α (0,05) artinya ada hubungan durasi menstruasi dengan kadar *Hemoglobin* di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu.

Tabel 5. Hubungan Jumlah Darah Saat Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Jumlah Darah Saat Menstruasi	Kadar Hemoglobin				Total		p value
	< 12 gr/dl		≥12 gr/dl				
	n	%	n	%	n	%	
2 kali sehari ganti pembalut	2	4	28	56	30	60	0,000
3 kali sehari ganti pembalut	20	40	0	0	20	40	
Total	22	44	28	56	50	100	

Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* 0,000 < α (0,05) artinya ada hubungan banyaknya darah saat menstruasi dengan kadar *Hemoglobin* di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan siklus menstruasi dengan kadar *hemoglobin*. Hal ini di dukung oleh penelitian dari (Clancy *et al*) penelitian menyatakan bahwa menstruasi tidak menyebabkan anemia, karena proses normal pada saat sebelum mestruasi terjadi penebalan endometrium yang menyebabkan peningkatan penyimpanan zat besi lebih besar sehingga pada saat menstruasi tidak mempengaruhi kadar *hemoglobin*. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Hasyim, 2018) yang menyatakan pada remaja yang memiliki pola menstruasi tidak normal akan meningkatkan kejadian anemia sebesar 4,7 kali, yang berarti tidak terjadi anemia pada remaja dengan pola menstruasi yang normal. Apabila seorang remaja memiliki siklus menstruasi tidak normal atau lebih panjang maka dapat mempengaruhi kadar *hemoglobin*.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Utami dkk, 2015) yang menyatakan bahwa remaja putri dengan siklus menstruasi yang baik tidak mengalami anemia hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh hasil bahwa responden yang mempunyai pola menstruasi dalam kategori baik (52,9%) di mana jumlah siswi yang tidak mengalami anemia (34,4%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Saranani, 2018) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 2

Unaaaha mengalami siklus menstruasi yang normal, dimana dari 67 res-ponden terdapat 39 orang (58,21%) mengalam- lami siklus menstruasi yang normal. Ma-yoritas remaja tidak mengalami anemia yakni dari 39 orang remaja, terdapat 32 orang (82,05%) tidak mengalami anemia dan hanya 7 orang (17,95%) remaja yang mengalami anemia.

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan siklus menstruasi dengan kadar *Hemoglobin* remaja, ada

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, S. B. A., (2010). *Hubungan Menstruasi Dengan Konsentrasi Hemoglobin* Universitas Sumatera Utara
- Ali M. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar di Indonesia*. Jakarta
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (2017). *Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*
- Kemenkes RI (2015). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan ansemia kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulan, R (2016). *Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta*.
- Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ke-4 Cetakan Ke-2. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

hubungan durasi menstruasi dan banyaknya jumlah darah dengan kadar *Hemoglobin* remaja putridi SMA Negeri 9 Kota Bengkulu.

Bagi remaja putri yang mengalami anemia pada saat menstruasi diharapkan agar bersedia mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) ketika dalam masa menstruasi, supaya terhindar dari kejadian anemia yang dapat mengganggu konsentrasi belajarnya. Serta mengkonsumsi makanan yang dapat mencegah anemia seperti daging sapi, hati, kacang-kacangan dan sayur-sayuran.