

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Tias Windi Alvita^{*1} dan Rina Suryani²

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Alifa Pringsewu - Lampung
E-mail: tiaswindialvita@alifa.ac.id¹ dan rina.suryani@alifa.ac.id²

Abstrak

Anemia merupakan masalah yang sering muncul pada remaja putri, kebiasaan makan menjadi salah satu faktor penyebab munculnya anemia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Sukoharjo tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen design, rancangan yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi dan sampel adalah remaja putri di Kecamatan Sukoharjo pada tahun 2020 dengan jumlah 30 responden menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu sampel jenuh. Hasil Penelitian bahwa Mayoritas remaja putri sebanyak 14 orang atau 46,7 % dengan kebiasaan makan tidak teratur mengalami anemia. Hasil uji chi square menunjukkan nilai $p = 0,137$ dan nilai hasil uji chi-square X^2 hitung $2,441 < X^2$ tabel $3,84$ yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Sukoharjo pada tahun 2020.

Keyword: Kebiasaan Makan, Remaja Putri, Anemia.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tidak pernah usai dan perlu mendapat perhatian khusus. Anemia adalah kondisi penurunan jumlah sel darah merah dalam sirkulasi darah dibawah batas normal (Almatsier *et al.*, 2011). Secara global prevalensi anemia pada wanita tidak hamil tahun 2005 sebanyak 30,2% dan pada tahun 2011 sebesar 29% (WHO, 2008). Angka kejadian anemia di Asia Tenggara pada tahun 2005 sebesar 45,7% pada wanita tidak hamil dan turun menjadi 41,5% pada tahun 2011, meskipun angka tersebut masih tergolong tinggi (WHO, 2015). Berdasarkan laporan hasil Riskesdas 2013 didapatkan bahwa anemia lebih banyak terjadi pada perempuan yaitu sebesar 23,9%, dan prevalensi kejadian anemia pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Angka ini lebih tinggi apabila dibandingkan dengan kelompok umur 25-34 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Anemia terjadi karena beberapa faktor diantaranya pendarahan akibat kecelakaan atau menstruasi, menderita cacingan atau penyakit infeksi, dan konsumsi zat gizi yang kurang. Kurangnya asupan zat gizi terutama asupan zat besi dan zat lain yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi seperti vitamin C dan protein dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia (Sediaoetama, 2010).

Remaja Indonesia merupakan generasi penerus untuk melanjutkan kegiatan pembangunan bangsa. Sudah seharusnya bangsa perlu mendapatkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatannya agar kelangsungan hidup dan perkembangan fisik maupun mental yang dikenal dengan tumbuh kembang yang optimal. Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku. (Arisman, MB , 2012)

Kebutuhan zat besi teradsorpsi pada remaja wanita diperkirakan 1,9 mg (hari berdasarkan rata-rata kebutuhan untuk tumbuh 0,5 mg. Dalam keadaan basal 0,75 mg dan kehilangan darah saat menstruasi 0,6 mg. Apabila AKG zat besi 15 mg/hari, dengan asumsi penyerapan zat besi 10-15 % akan menghasilkan asupan zat besi sekitar 1,5-2,2 mg/hari. Jumlah ini cukup untuk mempertahankan keseimbangan zat besi di dalam tubuh termasuk untuk penyimpanan sebesar 300 mg (Krammel & Kris Etherton, 1996 dalam Arisman, MB, 2012).

Anemia pada remaja putri merupakan masalah gizi yang diperhatikan oleh tenaga kesehatan. Kebiasaan makan, tingkah laku aktivitas fisik dan pembatasan jenis makanan dengan cara berdiet dilakukan oleh para remaja putri dan tekanan sosial juga mempengaruhi agar mereka tampak menarik. (Mery Adriani, 2015) Pemilihan makanan pada remaja putri sering dipengaruhi oleh tingkat sosial teman. Sebaya, media massa yang memiliki budaya bahwa mereka harus memiliki tubuh langsing. (Khomsan, 2003, dikutip oleh Ida Marlina dalam buku dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan tahun 2015). Tidak sedikit survei yang mencatat ketidakcukupan asupan zat gizi besi pada remaja. Khususnya pada remaja putri akibat pada makan dan diet yang tidak tepat. Penelitian yang dilakukan oleh Dian G tahun 2007 menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan *desain one group pretest-posttest*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian. Analisis bivariat adalah analisis data yang dilakukan untuk mencari korelasi atau hubungan antara dua variabel atau lebih yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan Uji korelasi menggunakan Chi Square. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Kecamatan Sukoharjo pada tahun 2020. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak populasi yang ada, yaitu 30 responden remaja di Kecamatan Sukoharjo pada tahun 2020. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling*, penarikan sampel dengan metode Sampling Jenuh yaitu Teknik sampling jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu POCT (Point of Care Testing) untuk mengetahui anemia responden.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden didapatkan hasil karakteristik ibu bersalin sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

karakteristik		f(n=30)	%100
Usia	13-15 tahun	14	46.7
	16-18 tahun	16	53.3
Pendidikan	SMP	14	46.7
	SMA	16	53.3

Dari data tersebut distribusi karakteristik usia responden paling banyak usia 16-18 tahun sebanyak 16 responden (53.3%), dengan usia 13-15 tahun sebanyak 14 responden (46,7%). Untuk

karakteristik Tingkat responden paling banyak SMA sebanyak 16 responden (53.3%), dengan pendidikan tingkat SMP sebanyak 14 responden (46,7%).

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Makan Saat Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Variabel	Anemia				P	Hasil uji <i>chi-square</i> X ² hitung
	Tidak		Ya			
	N	%	N	%		
Kebiasaan Makan					0,13	2,44
Teratur	8	26.7	2	6.7		
Tidak teratur	6	20	14	46.7		

Berdasarkan tabel 2. hubungan kebiasaan makan saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Sukoharjo pada tahun 2020. Mayoritas remaja putri sebanyak 14 orang atau 46,7 % dengan kebiasaan makan tidak teratur mengalami anemia. Hasil uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,137$ dan nilai hasil uji *chi-square* X²hitung 2,441 < X²tabel 3,84 yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Sukoharjo pada tahun 2020.

Kebiasaan makan adalah tingkah remaja putri untuk memberikan jawaban terhadap hal-hal yang berhubungan dengan frekuensi makanan, jenis makanan yang dikonsumsi, tujuan dari mengkonsumsi makanan tersebut. Penyebab kebiasaan makan tidak teratur pada remaja putri di Kecamatan Sukoharjo disebabkan, kebiasaan remaja putri yang tidak sarapan setiap pagi sebelum berangkat sekolah, kebiasaan mengkonsumsi *fast food*, makanan instan seperti sari buah dalam minuman kaleng atau kotak yang sudah dicampur dengan bahan-bahan kimia dan juga kebiasaan remaja yang masih sering mengkonsumsi mie instan.

Makanan merupakan kebutuhan bagi hidup manusia, makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai macam cara pengolahannya. Seorang remaja biasanya telah memiliki pilihan dan cara sendiri dalam mengkonsumsi suatu jenis makanan dan berkaitan dengan kebiasaan budaya sekitar. Pada masa pertumbuhan tubuh remaja sangat membutuhkan protein, vitamin dan mineral (Ida Marlina, 2012)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang berjudul Hubungan Kebiasaan Makan Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri, maka dapat disimpulkan: Mayoritas remaja putri sebanyak 14 orang atau 46,7 % dengan kebiasaan makan tidak teratur mengalami anemia. Hasil uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,137$ dan nilai hasil uji *chi-square* X²hitung 2,441 < X²tabel 3,84 yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Sukoharjo pada tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Devegga, Merrynta.2017. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. Tugas Akhir. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Salatiga
- Sediaoetama, A. D. (2010). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soedijanto, S. G. A., Kapantow, N. H., & Basuki, Lampung Tahun 2016.Jurnal Kebidanan Vol 4, No 1, Januari 2018: 1519.
- Medicine & Toxicology, April-June 2020, Vol. 14, No. 2.
- Hermawati, (2018), Mengurangi Rasa Sakit Dengan Shiatsu LPPM Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Jnpk-Kr. (2014), Asuhan Persalinan Normal. Jakarta: Jnpk-Kr.
- Masturoh, Imas Dan Nggita Nauri.(2018) Bahan ajar rekam medik dan informasi kesehatan metode penelitian, , KEMENKES RI, Jakarta.
- Marlena, Ida, 2015. Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Sinaga, Leni Valentina. 2013. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja. Tesis. Program S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara . Medan.
- World Health Organization [WHO]. (2008). *Worldwide prevalence of anemia 1993-2005*, Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/S1368980008002401>
- Winkjosastro, H. (2009). *Ilmu kebidanan*. 3 ed.
- Yulistiawati, dkk. (2019), buku ajar asuhan kebidanan pada ibu bersalin, sidoarjo indomedika pustaka.
- Yusnidar, israini suriati. (2020). Buku Ajar Psikologi Kebidanan, LPP UM, palapa.