

Literature Review

Hubungan Pengetahuan Status Gizi dan Pola Menstruasi Pada Anemia Remaja Putri

Anita Martiasari^{1*}, Susaldi², Dewi Rizky ST³, Sela Mariana M⁴, Muyahroh⁵, Putri Saraswati⁶, Salma Inayatul Maula⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Indonesia Maju, Jakarta Selatan
Program Studi Kebidanan

*Email: anitamartiasari95@gmail.com

A B S T R A C T

Editor: ALR

Diterima: 17/01/2022

Direview: 13/01/2022

Publish: 28/02/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan: Anemia merupakan kondisi yang banyak terjadi pada remaja putri, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, menstruasi dan sosial ekonomi. Anemia bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengakibatkan tubuh mudah terkena masalah kesehatan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan status gizi dan pola menstruasi pada anemia gizi besi remaja putri di Indonesia.

Metode: Studi penelitian ini adalah *literatur review* dengan mengekstrak semua penelitian di Indonesia tentang hubungan pengetahuan status gizi dan pada menstruasi pada anemia remaja putri di Indonesia.

Hasil: Hasil penelitian dari kelima peneliti menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dan kejadian anemia diperoleh pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa baik pola makan maupun pola menstruasi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia lebih memperhatikan kejadian anemia pada remaja putri agar tidak mengganggu prestasi dan menghambat tujuan pendidikan.

Kata Kunci: anemia, pola menstruasi, remaja putri, status gizi

Pendahuluan

World Health Organization menyatakan bahwa lebih dari 30% penduduk di dunia mengalami anemia. Persentase pada negara maju sebesar 4,3-20% dan pada negara berkembang sebesar 30-48% dengan anemia gizi besi. Secara global, sebesar 43% diderita anak-anak, 38% ibu hamil, 29% wanita tidak hamil, dan sebesar 29% semua wanita usia subur didiagnosa anemia.¹

Di Indonesia, anemia karena kekurangan zat besi (Anemia Gizi Besi) merupakan salah satu masalah gizi yang belum selesai diatasi, baik pada ibu hamil maupun pada remaja. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 terjadi peningkatan anemia pada ibu hamil sebesar 11,8% dibanding tahun 2013. Sebesar 37,1% ibu hamil menderita anemia pada tahun 2013 dan pada tahun 2018 sebesar 48,9%. Hal ini terjadi karena tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 25% dan 17% pada WUS.²

Remaja adalah masa peralihan yang dimulai saat anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan dilanjutkan dengan terjadinya perubahan-perubahan dari yang bukan seksual menjadi seksual. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya pubertas diantaranya nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku serta faktor lingkungan. Nutrisi adalah faktor paling kuat yang mempengaruhi pubertas. Pubertas pada laki-laki terjadi usia 9-14 tahun, sedangkan pubertas perempuan umumnya terjadi di usia 9-12 tahun. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth suport*) dan menstruasi. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengkonsumsi makanan yang tidak adekuat. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena masalah kesehatan, diantaranya anemia.³

Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan negara miskin, kejadian anemia banyak terjadi terutama pada usia remaja baik kelompok pria maupun wanita. Gangguan gizi pada usia remaja yang sering terjadi diantaranya adalah kekurangan energi dan protein, anemia gizi serta defisiensi berbagai macam vitamin. Anemia bisa terjadi jika sel – sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin. Hemoglobin (Hb) adalah metaloprotein (protein yang mengandung zat besi) di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru ke seluruh tubuh. Pada umumnya kadar hemoglobin normal pada laki-laki yaitu 14-16 gr/dl sedangkan pada wanita 12-15 gr/dl.⁴

Anemia adalah gejala dari kondisi yang mendasari, seperti kehilangan komponen darah, elemen tidak adekuat atau kurangnya nutrisi yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah yang mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkut oksigen darah. Anemia bisa disebabkan oleh kehilangan darah, diare dan malabsorpsi, frekuensi donor darah yang sering dan konsumsi makanan yang tidak adekuat. Di samping itu keadaan tertentu seperti kebutuhan yang meningkat pada masa pertumbuhan, menderita penyakit kronis (seperti tuberkulosis) serta kehilangan darah karena infeksi parasit (malaria dan cacingan) akan memperberat kejadian anemia.⁵

Menurut Sutaryo (2005) dalam Djariyanto (2008) anemia akan mengakibatkan pertumbuhan anak terhambat, pembentukan sel otot kurang, menurunnya daya tahan tubuh, prestasi berkurang, dan terjadi perubahan perilaku. Tanda anemia pada remaja putri antara lain lesu, lemah, letih, lelah dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Sedangkan dampak lain anemia defisiensi zat besi adalah produktivitas rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, morbiditas.⁶

Defisiensi zat besi (anemia) dapat menyebabkan penurunan kapasitas latihan, fungsi imun, dan kinerja kognitif. Remaja perempuan yang mengalami defisiensi zat besi memiliki skor yang lebih rendah pada pembelajaran verbal dan memori (Sharlin J & Edelstein, 2015).

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja lakilaki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Penelitian yang dilakukan oleh (Kristianti et al., 2014) menunjukkan adanya hubungan antara anemia dengan siklus menstruasi seorang wanita. Siklus menstruasi yang tidak normal bisa disebabkan karena seorang wanita mempunyai atau menderita anemia. Anemia membawa pengaruh yang sangat penting untuk keteraturan siklus menstruasi, wanita yang mempunyai atau menderita anemia sehingga suplai oksigen ke seluruh tubuh berkurang *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipotalamus berpengaruh.⁷

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian *Literature Review* untuk mengetahui hubungan pengetahuan status gizi dan pola menstruasi pada anemia gizi besi remaja putri di Indonesia.

Metode Penelitian

Studi penelitian ini adalah *literature review*, dimana jurnal-jurnal yang dipilih adalah semua penelitian yang mencakup dengan hubungan status gizi dan pola menstruasi dengan anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia. Jurnal atau penelitian ini dipilih dengan menetapkan limit atau filter yaitu antara tahun 2016 -2020 (lima tahun terakhir), format *full text*. Dengan kata kunci: status gizi, pola menstruasi, anemia pada remaja putri.

Kriteria inklusinya adalah remaja putri umur 11-19 tahun, yang diteliti adalah hubungan status gizi dan pola menstruasi dengan anemia gizi besi pada remaja putri, penelitian dilakukan di Indonesia. Kriteria eksklusinya adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia. Literatur atau jurnal adalah jurnal-jurnal yang didapat dari *Google Scholar*, kemudian diekstrak/disaring sesuai topik dan kriteria inklusi. Jurnal yang didapat terdiri dari Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM), Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Jurnal Keperawatan, Jurnal Kesehatan dan Jurnal Gizi.

Hasil

Banyak faktor penyebab anemia gizi besi pada remaja putri antara lain karena meningkatnya kebutuhan zat besi pada saat remaja, kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi, kehamilan pada usia remaja, penyakit infeksi dan infeksi parasit, sosial ekonomi, dan status gizi. Berikut jurnal- jurnal yang diperoleh sesuai topik penelitian, yaitu hubungan status gizi dan pola menstruasi dengan anemia gizi besi pada remaja putri.

Tabel Jurnal-Jurnal Hubungan Status Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Retno <i>et al</i> (2017)	Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Kepatuhan Komsumsi Tablet Dengan Kejadian	Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola makan, dan konsumsi tablet darah dengan konsumsi tablet	Menggunakan desain <i>cross-sectional</i> dan dilakukan MT _s N 02 di Kota	Hasil multivariat variabel yang dominan yaitu kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan peluang 61,55 kali. Ada hubungan pengetahuan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan tidak ada hubungan pola makan dengan status

		Anemia Remaja Putri.	Fe di MTsN 02 Kota Bengkulu.	Bengkulu	anemia pada remaja putri. Sebaiknya pihak sekolah membuat kebijakan penyediaan waktu untuk mengonsumsi tablet Fe agar kepatuhan dapat meningkat.
2	Abdul <i>et al</i> (2017)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru.	<i>Cross-sectional</i> menggunakan metode <i>Probability Sampling</i> dengan teknik <i>Cluster Sampling</i> dengan responden berjumlah 50 orang.	Hubungan antara lama menstruasi, panjang siklus menstruasi, tingkat pendidikan orang tua (ibu), dan tingkat pendapatan orang tua dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru, serta tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru
3	Marlisa <i>et al</i> (2020)	Faktor Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Kota Bukittinggi Tahun 2019	Untuk mengetahui determinan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 3 Kota Bukittinggi tahun 2019	<i>Cross-sectional</i>	Ada hubungan antara pengetahuan, asupan zat besi dan satu variabel tidak berhubungan yaitu pola menstruasi dengan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 3 Kota Bukittinggi Tahun 2019
4	Dede <i>et al</i> (2021)	Hubungan Tingkat Stress Dan Status Gizi Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Smk Kesehatan Utama Insani	Untuk mengetahui hubungan stres dan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja di SMK Kesehatan Utama Insani	Kuantitatif dengan deskriptif korelasi, Teknik sampel digunakan dalam penelitian yaitu <i>Proposionate Stratified Radom Samplig.</i>	Tingkat stress diketahui bahwa mayoritas responden yang stress sedang pada remaja yang sebanyak 33 responden (32,4). Status gizi diketahui bahwa mayoritas responden yang status gizi IMT Normal pada remaja yang sebanyak 41 responden (40,2). Ketidakteraturan siklus menstruasi diketahui bahwa mayoritas responden yang siklus menstruasi Tidak Teratur pada remaja yang sebanyak 68 responden (66,7).
5	Miptakul <i>et al</i> (2021)	Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri	Metode <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> terhadap 79 responden	Peneliti menemukan kendala yaitu status gizi yang dilihat adalah status gizi saat ini bukan status gizi lalu dan banyak variabel lain yang menjadi perancu seperti lama masa haid, asupan zat besi (Fe) dan protein, malabsorpsi zat besi dan penyakit infeksi tanpa mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dan anemia

Pembahasan

Anemia merupakan penurunan kadar hemoglobin di bawah normal akibat dari gangguan metabolisme zat besi yang terdiri dari penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, pemanfaatan dan pengeluaran. Hemoglobin merupakan parameter yang sering digunakan untuk menentukan kejadian anemia. Kadar hemoglobin seseorang yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan metode tertentu dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.⁸

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat antara konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam tubuh. Pada penelitian ini sebagian besar subyek memiliki status gizi sangat kurus 1 orang (1,1%), kurus 3 orang (3,3%), normal 66 orang (73,3%), *overweight* 14 orang (15,6%), dan obesitas sebanyak 6 orang (6,7%). Beberapa faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja seperti kebiasaan makan yang salah, pemahaman gizi yang keliru dimana tubuh yang langsing menjadi idaman para remaja sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi, dan kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu contohnya makanan cepat saji (*fast food*)⁹

Keadaan anemia menyebabkan kandungan hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh tidak memenuhi kadar normal sehingga menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan menyebabkan tubuh cepat lelah, lemah, lesu dan letih. Hal ini akan mengakibatkan dapat terjadinya penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja.¹⁰

Menstruasi yang dialami remaja putri secara normal berlangsung antara 2- 7 hari setiap bulannya juga dapat meningkatkan kejadian anemia. ini disebabkan karena volume darah haid yang keluar rata-rata mencapai 33-50 ml atau sekitar 7 sampai dengan 10 sendok teh/hari, pada periode haid tersebut wanita kehilangan 30 mg besi. Banyaknya darah yang hilang akan menyebabkan perempuan yang tengah haid mengalami lemas, lesu hingga berkunang-kunang dimana ini adalah salah satu tanda-tanda anemia defisiensi besi. Hal ini dapat diperparah jika siklus haid memanjang karena banyaknya volume darah yang keluar.¹¹

Berdasarkan lima penelitian yang didapat sebanyak tiga penelitian meneliti hubungan pengetahuan status gizi dengan anemia pada remaja putri. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Retno et al (2017) dengan metode survey melalui pendekatan *cross-sectional* yang meneliti tentang pengetahuan gizi, pola makan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status anemia pada remaja putri diperoleh bahwa responden memiliki status anemia dengan kategori anemia memiliki pengetahuan gizi kurang, selain itu responden memiliki status anemia dengan kategori tidak anemia memiliki pengetahuan gizi kurang.¹²

Penelitian kedua oleh Abdul et al (2017) menyimpulkan bahwa hubungan status gizi dengan kejadian anemia dengan uji fisher exact didapatkan *p-value* sebesar 0,064 > 0,05 yang berarti H₀ di terima, sehingga tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru.¹³

Penelitian ketiga oleh Marlisa et al (2020) bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 3 Kota Bukittinggi Tahun 2019 dan didapatkan hasil OR = 2,989, artinya responden yang berpengetahuan rendah.¹⁴

Penelitian keempat oleh Dede et al (2021) juga menyimpulkan ada hubungan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja diperoleh hasil secara statistik bahwa nilai didapatkan *p-value* 0,001 < 0,05 maka dinyatakan ditolak artinya ada hubungan antara status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan koefisien korelasi sebesar 0,359 dan kategorikan kolerasi sedang. Hal yang sama juga dinyatakan pada penelitian Miptakul et al (2021), ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri (*p-value* = 0,000). Semakin status gizi kurus maka cenderung mengalami anemia sebaliknya apabila status

gizi normal atau gemuk cenderung tidak mengalami anemia.¹⁵

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari lima peneliti dapat disimpulkan bahwa hubungan status gizi dan pola mentrustasi sangatlah berhubungan, dimana pengetahuan yang rendah tentang Anemia berpengaruh terhadap terjadinya Anemia pada remaja.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu proses penelitian ini.

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti

Daftar Pustaka

1. Amir N, Djokosujono K. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *J Kedokt dan Kesehat*. 2019;15(2):119.
2. Listiana A. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *J Kesehat*. 2016;7(3):455.
3. Mayasari AT, Hakimi M, Hani EN U, Setyonugroho W. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Seluler pada Calon Pengantin terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan. *J Kesehat Reproduksi*. 2020;7(1):1.
4. Briawan D. Anemia: masalah gizi pada remaja wanita. In *EGC*; 2014.
5. Dhaliwal G, Cornett PA, Tierney Jr LM. Hemolytic anemia. *Am Fam Physician*. 2004;69(11):2599–606.
6. Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta. Interna Publishing; 2009.
7. Sediaoetama AD. *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi*. edisi kelima. Jakarta Dian rakyat. 2004;
8. Konsumsi H, Cepat M. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2021;55–64.
9. Budianto A, Fadhilah N, Kunci K. ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DIPENGARUHI OLEHTINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA ANEMIA IN YOUNG WOMEN AFFECTED BY LEVEL OF KNOWLEDGE OF ANEMIA. 2016;5(9).
10. Hasyim AN, Mutalazimah M, Muwakhidah M. Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit*. 2018;15(2):33.
11. Sari HP, Dardjito E, Anandari D, Kesehatan FI, Jenderal U. DI WILAYAH KABUPATEN BANYUMAS IRON DEFICIENCY ANEMIA AMONG ADOLESCENT IN BANYUMAS Prodi IlmuGizi , 2-3) Jurusan Kesehatan Masyarakat PENDAHULUAN Anemia gizi defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi di Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan b. :16–31.
12. Pratiwi SN, Suryaningsih R. Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rs Pku. 2019;3:427–39.
13. Basith A, Agustina R, Diani N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*. 2017;5(1):1.
14. Rahmadayanti AM. HUBUNGAN PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN IBU DENGAN FREKUENSI PEMERIKSAAN KEHAMILAN (K4) DI RUMAH BERSALIN CITRA PALEMBANGTAHUN 2012. *J Kesehat Abdurrahman*. 2014;3(1):9–16.
15. Janah M. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Indones J Med Sci*. 2021;8(1).