

Original Article

Pola Menstruasi, Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Kejadian Anemia

Retno Sugesti¹, Dian Islami², Madinah Munawaroh³

^{1,2,3} *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Jakarta Selatan*

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan

Email: retnosugesti.stikim@gmail.com¹

ABSTRACT

Editor: ALR

Diterima: 14/10/2021

Direview: 23/11/2021

Publish: 30/11/2021

Hak Cipta:

©2021 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 adalah suatu kondisi kekurangan sel darah merah dalam tubuh dengan kadar HB kurang dari 12 g/dl. Pola menstruasi, gaya hidup, dan dukungan keluarga merupakan beberapa faktor risiko terjadinya anemia pada remaja putri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola menstruasi, gaya hidup, dan dukungan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang Tahun 2021.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini berjumlah 38 siswa dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 38 siswa.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia, p-value 0,006 dan hasilnya OR = 7,500 (1,626-34,591), gaya hidup dengan kejadian anemia, p- nilainya 0,026 dan OR = 5,200 (1,149-23,540). dan dukungan keluarga dengan kejadian anemia diperoleh p-value sebesar 0,013 dan hasil OR = 6,222 (1,365-28,369).

Kesimpulan: Pola menstruasi, gaya hidup, dan dukungan keluarga berhubungan dengan kejadian anemia, dan dari 3 variabel independen, variabel pola menstruasi merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Tangerang Tahun 2021.

Kata kunci: dukungan keluarga, gaya hidup, kejadian anemia, pola menstruasi

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya dimulai sejak usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita.¹ WHO di tahun 2017, mengungkapkan kadar Hb < 12 g/dL atau anemia menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang dialami oleh seluruh dunia terutama negara berkembang. Sekitar 30% penduduk negara berkembang menderita kadar Hb <12 g/dL. Prevalensi anemia berkisar 40-88% dialami para remaja, prevalensi anemia tertinggi ditemukan dinegara *South Asia* yaitu di Bangladesh sebesar 70%, Nepal 67% dan di Maldives sebanyak 62%.²

Berdasarkan prevalensi anemia di dunia ini diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia, dimana angka anemia yang tertinggi di benua Amerika utara sebanyak 44,4 %, benua Asia sebanyak 25% sampai 33,0% dan yang terendah di benua Amerika utara sebanyak 7,6%.² Namun, berdasarkan WHO (2018) terdapat sekitar 30-40% remaja putri mengalami anemia defisiensi besi. Pada prevalensi kekurangan zat besi di negaraberkembang, jauh lebih tinggi dari negara maju yaitu sebesar 36% dan 8% serta prevalensi anemia zat besi pada remaja putri terdapat 82,5% di Banglades, 23% di Cina, 42,2% di Filipina, dan India sebanyak 74,7% remaja putri dengan rentang usia 12-14 tahun.³

Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2017 pada kecenderungan prevalensi anemia yang dialami oleh remaja, dan prevalensi naik 0,4%, dimana pada tahun 2012 sebesar 18 % dan ditahun 2018 menjadi 18,4 % secara nasional. Provinsi banten menjadi salah satu provinsi dengan kasus prevalensi remaja berbadan kurus diatas prevalensi nasional yaitu pada perempuan 23,9% dan pada laki-laki 18,4%.³ Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) (2012), prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% dialami oleh remaja putri serta sebesar 53,6% pada ibu hamil. Kriteria lain orang terkena anemia yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 13 g% untuk pria dan untuk wanita kurang dari 12 g%. Sedangkan anemia untuk usia 6 bulan sampai 5 tahun, kandungan Hb dalam darah kurang dari 11 g%. Lalu pada anak usia 6- 14 tahun kandungan Hb kurang dari 12 g%. Berdasarkan data Dinkes Tangerang, prevalensi anemia pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) tahun 2016 terdapat sebesar 31,9%, sedangkan prevalensi anemia pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 40,4%, lalu pravelensi anemia yang dialami remaja putri sebesar 23,9%.⁴

Kemenkes RI 2018 menganjurkan untuk diselenggarakannya kegiatan penanggulangan anemia gizi untuk remaja dan WUS (Wanita Usia Subur). Salah satunya yaitu kegiatan KIE (Konseling, Informasi, Edukasi) yaitu promosi atau kampanye tentang anemia kepada masyarakat luas. Kegiatan ini akan ditunjang dengan wadah yang sudah ada ditengah masyarakat seperti sekolah, pesantren, tempat kerja, organisasi serta berbagai LSM (Lembaga Swadaya Masyarakat) bidang kepemudaan, kesehatan, keagamaan dan wanita.⁴

Anemia ialah permasalahan kesehatan yang dapat menimbulkan rasa lelah, letih, dan lesu pada penderitanya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kreativitas dan produktivitas. Selain itu juga dapat meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa dan melahirkan generasi yang bermasalah dengan gizinya. Menurut Kemenkes, tahun 2021 kasus penderita anemia di Indonesia masih tergolong cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebanyak 32 %, yaitu 3-4 dari 10 remaja mengalami masalah anemia. Hal tersebut ditimbulkan akibat kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya kegiatan fisik seperti olahraga.⁵

Faktor utama dari munculnya masalah anemia ini adalah kurangnya asupan zat besi dalam tubuh. Sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Selain itu anemia dapat disebabkan oleh gaya hidup seperti kebiasaan sarapan pagi, merokok, mengonsumsi minuman keras, sosial ekonomi, demografi, jenis kelamin, pendidikan, umur dan

wilayah. Wilayah perkotaan atau pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan sarana fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan yang pada gilirannya berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan zat besi.⁶ Dampak jangka pendek dari anemia ini diantaranya dapat menurunkan konsentrasi, imunitas, prestasi belajar, kebugaran tubuh hingga produktivitas seseorang. Lalu dalam jangka panjang anemia pada remaja putri dapat berdampak pada meningkatnya AKI, melahirkan bayi yang prematur dan bayi BBLR.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 11 siswi remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang, didapatkan 7 siswi dengan pola menstruasi yang tidak baik, gaya hidup yang tidak baik dan dukungan keluarga yang kurang, bahkan siswi tidak mengetahui tanda dan gejala pada anemia serta menganggap hal ini tidak berbahaya dan dapat hilang dengan sendirinya. Sedangkan 4 siswi remaja putri lainnya memiliki pola menstruasi yang baik, gaya hidup yang baik dan dukungan keluarga yang cukup baik mengenai kejadian anemia pada remaja.

Berdasarkan data yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan antara pola menstruasi, gaya hidup, dan dukungan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang tahun 2021” serta untuk melihat apakah adanya keterikatan antara variabel independen (Pola Menstruasi, Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga) dengan variabel dependen (Kejadian Anemia pada Remaja Putri).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pada pola menstruasi, gaya hidup dan dukungan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang tahun 2021.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan pendekatan *cross-sectional* dimana suatu penelitian ini dengan cara observasi dan pengumpulan data pada variabel independen dan dependen yang dikumpulkan secara bersamaan dan dalam waktu penelitian ini berlangsung.

Penelitian ini dilakukan pada bulan september 2021 dengan lokasi penelitian di Sekolah SMP Gema Islami, Kabupaten Tangerang – Banten. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder dan data primer. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Gema Islami pada bulan September 2021 sebanyak 38 siswa. Sampel yang digunakan yaitu berjumlah 38 siswa dengan menggunakan total populasi. Pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen adalah Suatu alat yang memenuhi persyaratan sehingga dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek atau mengumpulkan data suatu variabel.⁷ Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang diberikan kepada responden yang berisikan berupa butir-butir pertanyaan atau pernyataan dengan menggunakan skala likert yang sudah terstruktur dan sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti dengan demikian dapat dipahami dan dijawab oleh responden yang akan mengisinya. Namun, sebelum kuesioner digunakan, kuesioner ini dilakukan uji coba instrumen yakni dengan menguji dan untuk mengetahuinya apakah instrumen tersebut valid dan apakah instrumen tersebut reliabilitas, dan agar menentukan uji validitas.

Hasil uji validitas dari total 30 pertanyaan mengenai pola menstruasi, gaya hidup dan dukungan keluarga. Menunjukkan semua pertanyaan dapat digunakan untuk penelitian dengan sampel yang digunakan sebanyak 12 responden dengan menggunakan rumus (*degree of freedom*) $df = n - 2$ jadi $12 - 2 = 10$. Besar $df = 12$, jadi r tabel sebesar 0,632 dengan tingkat

kesalahan 5 %. Hasil uji reliabilitas diperoleh bahwa r hitung $>$ t tabel dengan nilai koefisien untuk variabel pola menstruasi 0,953, gaya hidup diperoleh 0,956, dan dukungan keluarga diperoleh 0,976. Dinyatakan reliabel dikarenakan melebihi nilai Cronbach Alpha $>$ 0.6.

Pada analisis data ini berupa analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat merupakan analisis untuk mengetahui statistik deskripsi karakteristik dari tiap-tiap variabel yang dinyatakan analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk menggambarkan suatu distribusi frekuensi variabel penelitian.

Sedangkan analisis bivariat merupakan data untuk menilai hubungan dari berbagai variabel dengan menentukan variabel independent terhadap variabel dependent, adakah variabel tersebut memiliki hubungan atau tidak mengenai variabel yang diteliti dengan menggunakan sebuah uji statistik dimana menggunakan *Chi-Square* dengan mengolah data menggunakan *IMB SPSS Statistic Windows Versi 20* . dengan dilakukan melalui uji *Chi-Square* diperoleh nilai p -value. Jika $p < 0,05 = H_0$ ditolak H_a diterima, maka dinyatakan ada hubungan yang bermakna. Apabila $p > 0,05 = H_0$ diterima H_a ditolak, maka dinyatakan tidak ada hubungan yang bermakna.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi, Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga pada Remaja Putri SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang Tahun 2021

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola Menstruasi		
Tidak Baik	20	52.6 %
Baik	18	47.4 %
Gaya Hidup		
Tidak	22	57.9 %
BaikBaik	16	42.1 %
Dukungan Keluarga		
Kurang	21	55.3 %
Baik	17	44.7 %
Kejadian Anemia		
Anemia	15	39.5 %
Tidak Anemia	23	60.5 %

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi pola menstruasi menunjukkan bahwa jumlah remaja putri SMP Gema Islami sebanyak 38 siswa, dimana didapatkan 20 siswa (52.6%) dengan pola menstruasi tidak baik dan 18 siswa (47.4%) dengan pola menstruasi baik.

Hasil distribusi frekuensi gaya hidup menunjukkan bahwa jumlah remaja putri SMP Gema Islami sebanyak 38 siswa, dimana didapatkan 22 siswa (57.9%) dengan gaya hidup tidakbaik dan 16 siswa (42.1%) dengan gaya hidup baik. Hasil distribusi frekuensi dukungan keluarga menunjukkan bahwa jumlah remaja putri SMP Gema Islami sebanyak 38 siswa, dimana didapatkan 21 siswa (55.3%) dengan dukungan keluarga kurang baik dan 17 siswa (44.7%) dengan dukungan keluarga baik. Hasil distribusi frekuensi menurut kejadian anemia menunjukkan bahwa jumlah remaja putri SMP Gema Islami sebanyak 38 siswa, dimana didapatkan 15 siswa (39.5%) mengalami anemia dan 23 siswa (60.5%) tidak mengalami anemia.

Tabel 2. Hubungan Pola Menstruasi, Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang Tahun 2021

Variabel	Kejadian Anemia				Total		P-Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	F	%	F	%	F	%		
Pola Menstruasi								
Tidak Baik	12	60,0	8	40,0	20	100	0,006	7,5 (1,6-34,5)
Baik	3	16,7	15	83,3	18	100		
Gaya Hidup								
Tidak Baik	12	54,5	10	45,5	22	100	0,026	5,2 (1,1-23,5)
Baik	3	18,8	13	81,2	16	100		
Dukungan Keluarga								
Kurang Baik	12	57,1	9	42,9	21	100	0,013	6,2 (1,3-28,3)
Baik	3	17,6	14	82,4	17	100		

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisa bahwa hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang diperoleh hasil dari 18 siswa yang mengalami pola menstruasi baik sebanyak 3 siswa (16.7%) dengan kejadian anemia. Sedangkan dari 20 siswa yang mengalami pola menstruasi tidak baik sebanyak 12 (60,0%) dengan kejadian anemia.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-Value* 0,006 hal ini menunjukkan bahwa nilai *P-Value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,006 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia. Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) = 7.500 (1.626-34.591), yang artinya siswa dengan pola menstruasi baik berpeluang 7 kali mendapatkan tidak anemia dibandingkan siswa dengan pola menstruasi yang tidak baik.

Pada tabel 2 menunjukkan hasil analisa hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang diperoleh hasil dari 16 siswa yang mengalami gaya hidup baik sebanyak 3 siswa (18.8%) dengan kejadian anemia. Sedangkan dari 22 siswa yang mengalami gaya hidup tidak baik sebanyak 12 (54,5%) dengan kejadian anemia.

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-Value* 0,026 hal ini menunjukkan bahwa nilai *P-Value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,026 < 0,05$ maka

dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian anemia. Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) = 5.200 (1.149-23.540), yang artinya siswa dengan gaya hidup baik berpeluang 5 kali mendapatkan tidak anemia dibandingkan siswa dengan gaya hidup yang tidak baik.

Pada tabel 2 menunjukkan hasil analisa hubungan dukungan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang diperoleh hasil dari 17 siswa yang mengalami dukungan keluarga baik sebanyak 3 siswa (17.6%) dengan kejadian anemia. Sedangkan dari 21 siswa yang mengalami dukungan keluarga kurang baik sebanyak 12 (57,1%) dengan kejadian anemia.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-Value* 0,013 hal ini menunjukkan bahwa nilai *P-Value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,013 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yakni artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian anemia. Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) = 6.222

(1.365-28.369), yang artinya siswa dengan dukungan keluarga baik berpeluang 6 kali mendapatkan tidak anemia dibandingkan siswa dengan dukungan keluarga yang kurang baik.

Pembahasan

Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-Value* 0,006 hal ini menunjukkan bahwa nilai *P-Value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,006 \leq 0,05$ maka terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami. Serta dari hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) = 7.500 (1.626-34.591), yang artinya siswa dengan pola menstruasi baik berpeluang 7 kali mendapatkan tidak anemia dibandingkan siswa dengan pola menstruasi yang tidak baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh fina fitrayana saranan yang berjudul “Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Unaaha Kabupaten Konawe Tahun 2018” diperoleh bahwa dari 67 responden terdapat 39 siswa mengalami pola menstruasi baik sebanyak 7 (17,95%) mengalami anemia. Sedangkan dari 28 siswa yang mengalami pola menstruasi tidak normal sebanyak 19 (67,86) mengalami anemia. Maka hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia dengan nilai ($P = 0.000$).⁸

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh desi kumalasari, dkk. Yang berjudul “Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Siswa SMP Negeri Lampung Timur Tahun 2018”. Dengan diperoleh bahwa dari 55 responden terdapat 28 siswa mengalami pola menstruasi normal sebanyak 11 (39.3%) mengalami anemia. Sedangkan dari 27 siswa yang mengalami pola menstruasi tidak normal sebanyak 23 (85.2%) mengalami anemia. Dengan itu hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan menganalisis menggunakan *Chi-Square* didapatkan hasil $P = 0.001 < \text{nilai } \alpha 0.05$.⁹

Menstruasi pada perempuan juga mempunyai jarak dari hari pertama menstruasi sebelumnya ke menstruasi berikutnya atau bisa dikatakan dengan siklus menstruasi normalnya 24-35 hari. Menstruasi berlangsung selama 4-7 hari dan normalnya akan kehilangan darah sebanyak 30-80 ml/hari.¹⁰

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan, peneliti mengungkapkan bahwa pada pola menstruasi ini seseorang perlu mendapatkan perhatian yang besar dari setiap kalangan remaja karena hal ini saling berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja. Anemia pada masa pertumbuhan atau perkembangan terutama bagi remaja putri yang setiap bulannya mengeluarkan darah dari vagina bisa disebut dengan menstruasi. Lamanya menstruasi pada remaja ini bisa berpengaruh oleh kondisi tubuh remaja tersebut. dimana kondisi kondisi yang dapat mempengaruhi lama nya menstruasi pada remaja putri seperti kelelahan adanya kepadatan dalam beraktivitas, pengaruh stress yang tinggi. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa pola menstruasi dapat mempengaruhi atau terjadinya anemia pada remaja putri, dimana pada saat menstruasi berlangsung remaja putri mengeluarkan darah dari dalam tubuhnya. Hal ini bisa menyebabkan kekurangan zat besi pada tubuhnya, namun setiap orang mengalami kehilangan darah dalam jumlah yang berbeda-beda. Maka dari itu kenapa wanita diwajibkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) setiap sekali dalam seminggu dan pada saat berlangsungnya terjadinya menstruasi. Agar tetap terjaga darah yang ada di dalam tubuhnya sehingga tidak mengalami anemia.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-Value* 0,026 hal ini menunjukkan bahwa nilai *P-Value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,006 \leq 0,05$ maka terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami. Serta dari hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) = 5.200 (1.149-23.540), yang artinya siswadengan gaya hidup baik berpeluang 5 kali mendapatkan tidak anemia dibandingkan siswa dengan gaya hidup yang tidak baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yunita apriliani yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup dengan Anemia pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMPN 01 Wates Tahun 2018” diperoleh bahwa dari 48 responden terdapat 22 orang (45.8%) mengalami gaya hidup baik dan tidak ada yang mengalami anemia. 5 (10.4%) siswa yang mengalami gaya hidup cukup sebanyak 2 (4,2%) mengalami anemia. Sedangkan 21 (43.8) siswa mengalami gaya hidup kurang 20 (41.7%) mengalami anemia. Maka hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia dengan nilai ($P = 0.000$).¹¹

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh prawita sila oktaviana. Yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri Tahun 2018”. Dengan dilakukan penelitian sesuai dengan variabel-variabelnya yang meliputi aktivitas fisik, pola makan, pola istirahat dan penggunaan gadget. Sangat berhubungan erat dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai. Menerangkan bahwa dari 40 responden remaja putri terdapat 15 (37.5%) yang menderita anemia ringan, dan 25 (62.5%) yang menderita anemia sedang. Kemudian ada hubungan antara aktivitas fisik (0,05) dengan kejadian anemia pada remaja, ada hubungan antara pola makan (0,001) dengan kejadian anemia pada remaja, ada hubungan antara pola istirahat (0,000) dengan kejadian anemia pada remaja, ada hubungan antara penggunaan gadget

(0,001) dengan kejadian anemia pada remaja. Maka ada hubungan terhadap gaya hidup dengankejadian anemia pada remaja putri.¹²

Dikalangan remaja saat ini hampir rata-rata remaja sudah ketergantungan oleh adanya teknologi ini. Dimana seorang remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gadget, remaja saat menggunakan gadget/handphone dalam berbagai aktivitas salah satunya media sosial yang menjadi tren di kalangan remaja. sehingga remaja tersebut terus-menerus membuat suatu pola tingkah laku yang menjadi sebuah gaya hidup. Gaya hidup adalah suatu pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opininya.¹³

Berdasarkan paparan yang ada peneliti menyimpulkan bahwa gaya hidup seseorang sangat berpengaruh pada Kesehatannya. Dimana jika seorang remaja putri ini telah mengalami masa pubertas atau menstruasi tubuh ini membutuhkan banyak asupan zat gizi agar konsentrasi belajarnya akan tetap terjaga dengan baik dan terhindar dari kejadian anemia. Untuk itu pengetahuan sangatlah penting bagi semuanya terutama pada remaja. Dengan gaya hidup ini pola makan, aktivitas fisik, penggunaan gadget sebagai patokan untuk melihat gaya hidup orang tersebut.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa hubungan dukungan keluarga dengankejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang diperoleh hasiluji statistic dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-Value* 0,013 hal ini menunjukkan bahwa nilai *P-Value* lebih kecil dari nilai alpha yaitu $0,006 \leq 0,05$ maka terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Gema Islami. Serta dari hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) = 6.222 (1.365-28.369), yang artinya siswadengan dukungan

keluarga baik berpeluang 6 kali mendapatkan tidak anemia dibandingkan siswa dengan dukungan keluarga kurang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Azzahroh,dkk yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN Kota Jambi Tahun 2017” diperoleh bahwa dari 88 Responden terdapat 57 siswa mengalami Dukungan keluarga kurang baik sebanyak 31 (54,4%) dengan mengalami anemia. Sedangkan dari 31 siswa yang mengalami dukungan keluarga baik sebanyak 9 (29,0%) mengalami anemia. Maka hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia dengan nilai ($P = 0.027$).¹⁴

Dukungan keluarga merupakan unsur yang paling terpenting dalam membantu individu untuk menyelesaikan suatu masalah atau sikap anggota keluarga yang memang mendukung selalu siap memberiksn pertolongan dan bantuan jika diperlukannya. Dengan adanya dukungan ini rasa percaya diri yang akan bertambah dan memotivasi untuk menghadapi suatu masalah yang terjadi akan meningkat.¹⁵

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan, dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh dengan pembentukan perilaku seseorang menjadi lebih baik. Pada dukungan keluarga ini sangat dibutuhkan agar mencegah dan terhindar dari kejadian anemia, karena dengan adanya keluarga yang memberikan saran dan masukan serta keluarga juga akan mampu memberikan yang terbaik serta membentuk perilakuseseorang agar berperilaku menjadi lebih baik dan terhindar dari anemia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan September 2021 dengan judul “Hubungan Antara Pola Menstruasi, Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Gema Islami Kabupaten Tangerang Tahun 2021”, dengan 38 Responden dengan ini dapat disimpulkan bahwa variabel independen (Pola Menstruasi, Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga) berhubungan dengan variabel dependen (Kejadian Anemia) dan dari 3 variabel independen, variabel pola menstruasi merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Gema islami Tangerang tahun 2021.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak ada konflik kepentingan apapun baik secara individu maupun organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua responden yang telah berkontribusi pada penelitian ini.

Pendanaan

Sumber pendanaan pada penelitian ini adalah individu.

Daftar Pustaka

1. Shilphy A. Octavia. Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja. Yogyakarta: Deepublish Publisher CV Budi Utama; 2020.
2. Dewi Aprilia Ningsih I FAL. Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hb Pada Remaja Putri Di Smpn 19 Bengkulu. 2020;134.
3. Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 Jakarta. 2018;
4. Dinas kesehatan tangerang. Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang. 2016;
5. Kemenkes RI. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia; Jakarta; Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan. 2021;
6. Arisnawati AZ. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SmaAl

- Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes; Bogor. 2018;
7. Saputra A & Ovan. Aplikasi Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web. SulawesiS; 2020.
 8. Fina F. Saranani. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di Sma Negeri 2 Unaaha Kabupaten Konawe. 2018;
 9. Kumalasari D, Kameliawati F, Mukhlis H, Krisatanti DA. Pola Menstruasi dengan Kejaidan Anemia pada Remaja. Wellness Heal Mag. 2019;1(2):187–92.
 10. Ansari, M H, Farida Heriyani DMSN. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin. Homeostasis. 2020;d:209–16.
 11. Apriliani Y, Arisjulyanto D, Istiyati S. Hubungan gaya hidup dengan anemia pada siswa-siswi kelas VIII SMPN 01 Wates Kulon Progo. Ber Kedokt Masy. 2018;4.
 12. Prawita Sila Oktavina BR. Sembiring. HUBUNGAN GAYA HIDUP REMAJA TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA NEGERI 2 BINJAI TAHUN 2018.2018;
 13. S. P. Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan. Bandung; 2017.
 14. Basith A, Agustina R, Diani N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Dunia Keperawatan. 2017;5(1):1.
 15. Ns. Dini Q. Ayuni. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Katarak. Padang: Galeri Mandiri; 2020.