

STUDI LITERATUR : HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

LITERATURE STUDY: RELATIONSHIP OF MENSTRUATIVE PATTERNS AND RATE OF IRON CONSUMPTION WITH ANEMIA EVENTS IN ADOLESCENTS

Ulfiana Djunaid¹, Fendrawaty Hilamuhu².

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email :(fendrawatyhilamuhu@umgo.ac.id)

ABSTRAK

Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena infeksi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Desain yang digunakan adalah desain naratif deskriptif dengan pendekatan literature review (studi literatur). Sumber data yang digunakan yaitu berasal dari jurnal penelitian yang sudah diteliti sebelumnya, penelitian ini menggunakan 6 jurnal. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan pola menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri hal ini karena kejadian anemia pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh (siklus menstruasi, lama menstruasi dan volume darah menstruasi) dan tingkat konsumsi zat besi, selain itu anemia juga disebabkan oleh beberapa faktor lain yaitu faktor secara langsung dan faktor tidak langsung. Faktor secara langsung yaitu : adanya infeksi yang disebabkan oleh cacing tambang, malaria dan tuberculosi, sedangkan faktor tidak langsung yang menyebabkan terjadinya anemia adalah keadaan sosial ekonomi yang rendah, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi. Kesimpulan pola menstruasi, konsumsi zat besi berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci : Pola Menstruasi, Konsumsi Zat Besi, Anemia, Remaja Putri.

ABSTRACT

Anemia can cause fatigue, decreased learning concentration, decreased immune system therefore it is prone to infection. The objective of research was to determine the relationship between menstrual patterns and the level of iron consumption with anemia in adolescent girls. The design used is a descriptive narrative design with a literature review approach (literature study). Sources of data used are from research journals that have been previously researched, this research uses 6 journals. The result obtained there is relationship between menstrual patterns and the level of iron consumption with anemia in adolescent girls because anemia influenced of (menstrual cycle, menstrual length and menstrual blood volume) and the level of iron consumption, besides anemia, is also caused by several other factors, namely direct factors and indirect factors. Direct factors, namely: the presence of infection caused by hookworms, malaria and tuberculosis, while the indirect factors that cause anemia are low socio-economic conditions, level of education and knowledge of nutrition. Conclusion: The conclusion of menstrual patterns, iron consumption affects anemia in adolescent girls.

Keywords: Menstrual Pattern, Iron Consumption, Anemia, adolescents girl

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah dibawah nilai normal. Anemia disebabkan kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi, didunia diperkirakan sekitar 50-8-% anemia disebabkan oleh defisiensi besi. Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah. Status besi harus diperbaiki sebelum hamil yaitu sejak remaja.¹

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Walaupun begitu, prevalensi anemia di kalangan remaja putri masih tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia.²

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil intraksi antara hipotalamus, hipofisis dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peran penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklus maupun lama siklus menstruasi. Usia normal bagi Seorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun.³

Penyebab anemia dapat dibagi menjadi dua jenis. Penyebab yang pertama menjelaskan bahwa penyebab utama anemia adalah berkurangnya kadar hemoglobin dalam darah atau terjadinya gangguan dalam pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Berkurangnya sel darah merah secara signifikan dapat disebabkan oleh terjadinya perdarahan atau hancurnya sel darah merah yang berlebihan. Dua kondisi yang dapat mempengaruhi pembentukan hemoglobin dalam darah, yaitu efek keganasan yang tersebar seperti kanker, radiasi, obat-obatan dan zat toksik, serta penyakit menahun yang melibatkan gangguan pada ginjal dan hati, infeksi, dan defisiensi hormone endokrin.⁴

Anemia yang dalam bahasa Yunani berarti tanpa darah, adalah penyakit kurang darah yang ditandai dengan kadar hemoglobin (HB) dan sel darah merah (eritrosit) lebih rendah dibandingkan normal. Jika kadar hemoglobin kurang dari 14g/dl dan eritrosit kurang dari 41% pada pria, maka pria tersebut dikatakan anemia. Demikian pula pada wanita, wanita yang memiliki kadar hemoglobin kurang dari 12g/dl dan eritrosit kurang dari 37%, maka wanita itu dikatakan anemia.⁵

Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2015 bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 29%. Anemia mempengaruhi setengah miliar wanita usia reproduksi diseluruh dunia. Diantaranya Thailand (13,4%), India (87%), Nepal (63%), Myanmar (58%) serta Indonesia. Prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 41,5% di Negara berkembang. Indonesia merupakan Negara berkembang dan kejadian anemia di Indonesia menurut data WHO sebesar 37% dan lebih tinggi dari prevalensi anemia di dunia.⁶

Kasus anemia di Indonesia terdapat 19,7% perempuan, 13,1% laki-laki dan 9,8% anak yang mengalami anemia. Sebanyak 60,2% dari anemia tersebut adalah anemia mikrositik hipokrom (sel yang kecil dengan jumlah hemoglobin yang sedikit dalam sel), yang paling

banyak disebabkan oleh anemia defisiensi besi. Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010 yaitu sementara lebih dari 10 % anak usia sekolah di Indonesia mengalami anemia⁷.

Data yang diperoleh dari badan pusat statistika Provinsi Gorontalo tahun 2017 jumlah penduduk menurut kelompok umur 15-19 tahun laki-laki dan perempuan berjumlah 107.802 jiwa dan menurut kelompok umur jenis kelamin perempuan berjumlah 53.125 jiwa.⁷ Di Kabupaten Gorontalo jumlah penduduk tahun 2018 berdasarkan kelompok umur 15-19 tahun laki-laki berjumlah 18.748 jiwa dan jenis kelamin perempuan berjumlah 18.301 jiwa, sedangkan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo didapatkan jumlah sasaran pemberian tablet FE remaja putri dikecamatan Tilango adalah 556 remaja putri sedangkan yang mendapatkan hanya 361 remaja putri.⁸

Salah satu penyebab terjadinya anemia defisiensi zat besi adalah kehilangan darah yang disebabkan salah satunya akibat menstruasi pada remaja putri setiap bulannya, salah satunya dipengaruhi oleh pola menstruasi, dalam hal ini pola menstruasi pada remaja putri terbagi atas siklus dan lama menstruasi. Siklus menstruasi normalnya berlangsung diantara 21-35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari, lama menstruasi biasanya 3-5 hari. Pada setiap perempuan biasanya tetap. Siklus menstruasi yang normal tersebut menunjukkan bahwa organ reproduksi dan system hormonal perempuan tersebut normal dan tidak mengalami gangguan. Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya. Remaja putri dengan siklus menstruasi pendek menyebabkan jumlah darah yang keluar secara kumulatif lebih banyak dan bisa menyebabkan anemia. Sedangkan, lama menstruasi adalah waktu selama proses menstruasi, remaja putri dengan waktu menstruasi yang lama menyebabkan darah yang keluar secara kumulatif banyak dan menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri.⁹

Remaja putri memiliki risiko 10 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. Anemia juga dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Dampak lainnya yang ditimbulkan yaitu dapat menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan kemampuan fisik dan mengakibatkan muka pucat.¹⁰

Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk mendukung gerakan 1000 HPK, khususnya dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja putri adalah dengan melalui pemberian suplementasi tablet tambah darah (TTD) berupa zat besi (60 mg FeSO) dan asam folat. Program pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni program pencegahan dan penanggulangan anak sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi.

Allah Ta'ala Berfirman yang artinya "Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya" Q.S Abasa : 24. Ayat ini menjelaskan bahwa manusia harus memperhatikan makanannya termasuk remaja putri untuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi agar kebutuhan zat besi dalam tubuh terpenuhi.

Al-Qur'an menjelaskan tentang apa itu darah haid, dan bagaimana tata pergaulan dengan perempuan yang sedang haid, dalam QS. Al-Baqarah/2:222.

Artinya : Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran." Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka

campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.(QS. Al-Baqarah/2:222).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya.

Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulis. Jenis penulisan yang digunakan adalah studi literatur review yang berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan. Penulis melakukan studi literatur ini setelah menentukan topik penulisan dan ditetapkannya rumusan masalah, Nursalam (2016) sebelum terjun kelapangan, untuk mengumpulkan data yang diperlukan.¹¹

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil literatur review, dapat peneliti ambil kesimpulan bahwa pola menstruasi seperti volume darah, lama menstruasi dan Siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya anemia. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia. Banyaknya darah yang dikeluarkan oleh tubuh berpengaruh pada kejadian anemia, karena wanita tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi yang rendah kedalam tubuh sehingga, tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi.

PEMBAHASAN

Anemia merupakan penyebab kecacatan kedua tertinggi di Dunia. Hal tersebut menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius diseluruh dunia. Anemia bisa menyerang siapapun, takter kecuali remaja yang masih berusia dini. Anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum Mencukupi kebutuhan zat besi harian. Kebiasaan remaja putrid yang ingin tampil langsing menjadikan remaja tersebut membatasi asupan makanan hariannya yang mengakibatkan remaja putri mudah terserang anemia.¹²

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi meliputi siklus menstruasi, lama menstruasi, dan banyaknya darah yang keluar saat menstruasi. 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.

Semakin pendek siklus menstruasi maka semakin sering frekuensi wanita mengalami menstruasi, hal ini yang dapat menyebabkan perdarahan menstruasi menjadi berlebih. Banyaknya darah yang keluar berperan pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi saat menstruasi, dengan demikian adanya anemia pada remaja putri yang mengalami frekuensi menstruasi lebih sering disebabkan jumlah darah yang keluar secara kumulatif menjadi lebih banyak. Besarnya zat besi yang hilang pada saat menstruasi tergantung pada jumlah darah yang keluar saat periode menstruasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yunarsih & Sumy, 2015) Hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden mengalami pola menstruasi normal, hampir sebagian responden mengalami anemia dan tidak terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII SMPN 6 Kediri. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa pola menstruasi dapat berubah karena dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor stres. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari.¹³

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium. Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7-8 hari. Pola menstruasi yang dialami setiap remaja putri berbeda-beda. Umumnya pada masa remaja siklus menstruasinya adalah anovulatoir, pada siklus anovulatoir urutan tahapnya berubah oleh variasi kadar estrogen saja. Stimulasi berlebihan mengakibatkan jumlah perdarahan ini biasanya lebih banyak dibanding menstruasi normal (ovulatoir). Sebaliknya kekurangan estrogen menyebabkan perdarahan yang lebih jarang dan jumlah darah yang hilang lebih sedikit, pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan terjadinya kekurangan zat besi sehingga terjadinya anemia.¹³

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah di bawah normal (< 12 g/dl untuk perempuan atau < 13 g/dl untuk laki-laki). Sedangkan anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan besi tubuh, sehingga penyediaan besi untuk eritropoiesis berkurang yang pada akhirnya pembentukan hemoglobin juga akan berkurang. Anemia defisiensi pada anak-anak sekolah dapat mengganggu kemampuan belajar. Bukti yang tersedia menunjukkan gangguan pada psikomotor, kemampuan intelektual, perubahan tingkah laku, dan penurunan resistensi terhadap penyakit.¹³

Salah satu faktor yang menyebabkan pola menstruasi normal adalah usia menarche yang awal. Ketika seorang remaja mengalami menstruasi yang pertama berarti hormon reproduksinya mulai berfungsi ditandai dengan menstruasi haid yang pertama. Pada pola menstruasinya remaja memiliki siklus menstruasi anovulatoir dimana prosesnya bergantung pada kerja hormonal. Pada siklus anovulatoir, bila stimulasi estrogen berlebihan akan menyebabkan perdarahan yang tidak teratur dan jumlah perdarahan ini biasanya lebih banyak. Hal ini masih dianggap wajar pada usia remaja, karena pada usia remaja kemungkinan hormon-hormon menstruasi masih belum sempurna. Seiring bertambahnya usia maka remaja fungsi hormon reproduksi akan sempurna sehingga akan memiliki pola menstruasi yang normal.¹³

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa pola menstruasi bukanlah salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja, pola menstruasi pada remaja lebih dipengaruhi oleh hormon dari remaja itu tersebut, anemia terjadi karena kurangnya pasokan hemoglobin dalam darah, anemia pada remaja dipengaruhi oleh status gizi yang kurang, pengetahuan remaja dan juga asupan protein dan asupan zat besi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ansari, et al. 2019). Hasil penelitian ini responden yang mengalami anemia 42% dan tidak anemia 58%, siklus menstruasi berisiko 40% dan tidak berisiko 60%, lama menstruasi berisiko 42% dan tidak berisiko 58%, dan volume darah menstruasi berisiko 16% dan tidak berisiko 84%. Hasil analisis uji chi square menunjukkan terdapat hubungan antara siklus dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 18 Banjarmasin $p=0,000$, $p=0,000$. Hasil analisis fisher exact test menunjukkan tidak terdapat hubungan volume darah menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 18 Banjarmasin $p=0,056$. Peneliti menyimpulkan bahwa remaja putri rentan mengalami anemia, karena menstruasi setiap bulan dan masa pertumbuhan sehingga zat besi diperlukan banyak. Remaja putri saat menstruasi akan kehilangan darah yang didalamnya ada zat besi. Zat besi merupakan bahan utama pembentukan dari hemoglobin.¹⁴

Remaja putri rentan mengalami anemia, karena menstruasi setiap bulan dan masa pertumbuhan sehingga zat besi diperlukan banyak. Remaja putri saat menstruasi akan kehilangan darah yang didalamnya ada zat besi. Zat besi merupakan bahan utama pembentukan dari hemoglobin. Menstruasi pada perempuan mempunyai jarak dari hari pertama menstruasi sebelumnya ke menstruasi berikutnya atau biasa disebut dengan siklus menstruasi, normalnya 24-35 hari. Menstruasi berlangsung selama 4-7 hari dan normalnya akan kehilangan darah sebanyak 30-80 ml/hari.¹⁴

Apabila terjadi gangguan pada siklus, lama dan volume darah menstruasi maka akan mempengaruhi jumlah darah yang keluar. Apabila terjadi gangguan pada siklus menstruasinya, dimana siklusnya menjadi lebih pendek dari normalnya maka darah yang keluar akan lebih banyak. Zat besi yang keluar bersamaan darah akan lebih banyak. Hal ini menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah akan rendah. Kemudian bila kadar hemoglobin sampai dibawah nilai normal terjadilah anemia. Apabila terjadi gangguan pada lama menstruasinya yaitu lebih lama dari normal, maka darah yang keluar akan lebih banyak. Zat besi yang keluar bersamaan darah akan lebih banyak. Hal ini menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah akan rendah. Apabila kadar hemoglobin dibawah normal terjadilah anemia. Apabila terjadi gangguan pada volume darah menstruasi yaitu volume darah menstruasinya lebih banyak dari normalnya, maka darah yang keluar akan lebih banyak. Zat besi yang keluar bersamaan darah juga akan lebih banyak. Hal ini menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah akan rendah. Kemudian bila kadar hemoglobin sampai dibawah nilai normal terjadilah anemia.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa pola menstruasi seperti volume darah yang keluar, lama menstruasi dan siklus yang berubah-ubah dapat menyebabkan terjadinya anemia, pola menstruasi yang berubah-ubah dapat menyebabkan kekurangan hemoglobin dalam darah berkurang sehingga terjadinya anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti & Kulsum, 2020). Hasil Sebagian besar responden mempunyai pola menstruasi normal sebanyak 25 orang (69,4%) dan pola menstruasi tidak normal sebanyak 11 orang (30,6%), sebagian besar responden tidak mengalami anemia sebanyak 17 orang (47,2%), dan paling anemia berat sebanyak 0 orang (0%). Kesimpulan : Setelah dilakukan tabulasi silang, maka dilakukan analisis dengan menggunakan Rank Spearman dan diperoleh nilai p value sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, ada hubungan pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Peneliti menyimpulkan bahwa kejadian anemia tidak terlepas dari masalah kesehatan lainnya, bahkan dampaknya dinilai sebagai masalah yang sangat serius terhadap kesehatan masyarakat, anemia dapat disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yaitu besi, protein, Vitamin C, Piridoksin, Vitamin E.¹⁵

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Walaupun begitu, prevalensi anemia di kalangan remaja putrid masih tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Anemia yang terjadi pada remaja putri merupakan risiko terjadinya gangguan fungsi fisik dan mental, serta dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada saat kehamilan nantinya. Status zat besi harus diperbaiki pada saat sebelum hamil yaitu sejak remaja sehingga keadaan anemia pada saat kehamilan dapat dikurangi.¹⁵

Tablet tambah darah mampu mengobati wanita dan remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus. Meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri dan wanita. Anjuran minum yaitu minumlah 1 (satu) Tablet Tambah Darah seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid. Minumlah Tablet Tambah Darah dengan air putih, jangan minum dengan teh, susu atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang.¹⁵

Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan dismenorea. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, geneti dan gizi.¹⁵

Berdasarkan penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa 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. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana, 2017). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan anemia dengan pola menstruasi normal-pendek ($p=0,000$), dan ada hubungan antara anemia dengan pola menstruasi normal-panjang ($p=0,000$). Kesimpulan Responden yang memiliki pola menstruasi panjang akan mempunyai peluang 24-23 kali untuk mengalami anemia disbanding dengan responden yang memiliki pola menstruasi pendek. Peneliti menyimpulkan bahwa sepanjang usia reproduktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi. Kehilangan darah karena menstruasi yang berat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja putri. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi.¹⁶

Sepanjang usia reproduktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi. Kehilangan darah karena menstruasi yang berat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja putri. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi. Remaja putri dengan lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek, yaitu kurang dari 28 hari memungkinkan untuk kehilangan besi dalam jumlah yang lebih banyak, dan siklus panjang lebih dari 35 hari, Jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc atau 40 ml.¹⁶

Besarnya zat besi yang hilang pada saat menstruasi tergantung pada banyaknya jumlah darah yang keluar setiap periode menstruasi. Kehilangan besi mengakibatkan cadangan besi semakin menurun, keadaan ini disebut iron depleting state. Apabila kekurangan besi berlanjut terus maka cadangan besi menjadi kosong sama sekali, penyediaan besi untuk eritropoesis berkurang sehingga menimbulkan gangguan pada pembentukan eritrosit tetapi anemia secara klinis belum terjadi, keadaan ini disebut sebagai iron deficient erythropoiesis. Jika jumlah besi menurun terus maka eritropoesis semakin terganggu sehingga kadar hemoglobin mulai menurun, akibatnya timbul anemia hipokromik mikrositer, disebut sebagai iron deficiency anemia.¹⁶

Berdasarkan penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa pola menstruasi bisa menyebabkan terjadinya anemia pada wanita yang sedang menstruasi, banyaknya darah yang keluar, lamanya menstruasi, dan panjangnya siklus karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi yang rendah ke dalam tubuh sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Susilo & Herlinadiyaningsih, 2019). Hasil uji statistik menunjukkan dari 147 responden terdapat 66 (44,9%) siswi yang mengalami anemia. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 ada hubungan antara kejadian anemia dengan lama menstruasi, siklus menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi. Peneliti menyimpulkan bahwa Pola menstruasi pada remaja putri meliputi siklus menstruasi dan lama menstruasi. Siklusnya menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi pendek menyebabkan anemia.¹⁷

Pola menstruasi pada remaja putri meliputi siklus menstruasi dan lama menstruasi. Siklusnya menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi pendek menyebabkan anemia. Lama menstruasi adalah waktu yang dialami seorang wanita selama proses menstruasi. Perbedaan lama menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis, lingkungan, usia, serta ketidakseimbangan hormon. Wanita dengan lama menstruasi yang terlalu lama menyebabkan darah yang keluar secara kumulatif lebih banyak sehingga kemungkinan terjadinya anemia¹⁷

Jumlah darah yang hilang selama satu periode menstruasi normal berkisar antara 20-25 cc dan dianggap tidak normal jika kehilangan darah saat menstruasi lebih dari 80 cc. Darah yang keluar dengan jumlah 20-25 cc menyiratkan bahwa kehilangan zat besi sebesar 0,5 mg setiap hari atau sebesar 12,5-15 mg setiap bulannya. Jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal maka jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg setiap harinya. Seseorang dengan simpanan zat besi dalam jumlah normal akan mengabsorpsi zat besi 5-10% dari jumlah total masukan zat besi yaitu sekitar 0,5-2 mg setiap harinya. Banyaknya darah yang keluar berpengaruh pada kejadian anemia karena jika remaja putri tidak memiliki persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi yang rendah dalam tubuhnya maka mekanisme tubuhnya tidak akan mampu menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi yang mengakibatkan remaja putri mengalami anemia.¹⁷

Berdasarkan penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa lama menstruasi berpengaruh terhadap banyaknya darah yang hilang selama menstruasi. Apabila darah yang keluar saat menstruasi cukup banyak berarti jumlah zat besi yang hilang dari tubuh juga cukup besar. Lama menstruasi yang lebih dari 7 hari atau jumlah darah yang keluar saat menstruasi sangat banyak atau melebihi 80 cc akan menyebabkan anemia. Perbedaan lama menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis, lingkungan, usia serta ketidakseimbangan hormon. Oleh

sebab itu, remaja putri dengan lama menstruasi yang tidak normal sangat mungkin terkena anemia.

Peneitian yang dilakukan oleh (Lestari, et al. 2017). Hasil uji statistik menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat lemah. Berpola positif, artinya semakin tinggi konsumsi zat besi semakin tinggi kadar hemoglobinnya. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada murid SMP Negeri 27 Padang. Peneliti menyimpulkan bahwa Anemia merupakan penurunan kadar hemoglobin, hitung eritrosit, dan hematokrit sehingga jumlah eritrosit dan/atau kadar hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh.¹⁸

Anemia merupakan penurunan kadar hemoglobin, hitung eritrosit, dan hematokrit sehingga jumlah eritrosit dan/atau kadar hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Biasanya anemia ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin kurang dari 13,5 g/dL pada pria dewasa dan kurang dari 11,5 g/dL pada wanita dewasa. Penyebab terjadinya anemia, yaitu: asupan yang tidak adekuat, hilangnya sel darah merah yang di sebabkan oleh trauma, infeksi, perdarahan kronis, menstruasi, dan penurunan atau kelainan pembentukan sel, seperti: hemoglobinopati, talasemia, sferositosis hereditas, dan defisiensi glukosa 6 fosfat dihidrogenase.¹⁸

Secara teori terdapat terdapat 2 faktor yang menyebabkan terjadinya anemia, yaitu: faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang dapat menyebabkan anemia, yaitu: adanya infeksi yang disebabkan oleh cacing tambang, malaria dan tuberculosis. Kemudian, kebutuhan zat besi yang meningkat. Anak dalam masa pertumbuhan memerlukan besi sebanyak 0,5-1 mg/hari. Seorang gadis remaja memerlukan besi untuk memenuhi kehilangan zat besi akibat menstruasi serta kebutuhan untuk meningkatkan hemoglobin dan masa jaringan dalam kaitannya dengan pertumbuhan. Asupan serapan zat besi yang tidak adekuat juga dapat menyebabkan anemia, seperti mengonsumsi makanan yang memiliki kualitas besi yang tidak baik (makanan tinggi serat, rendah vitamin C, rendah daging), mengonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti minum teh dan kopi dan mengonsumsi makanan sampah (junk food) yang hanya sedikit bahkan ada yang tidak ada sama sekali mengandung kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A, dan Vitamin C, sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium tinggi. Proporsi lemak sebagai penyedia kalori lebih dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan itu.¹⁸

Sedangkan faktor tidak langsung yang menyebabkan terjadinya anemia adalah keadaan sosial ekonomi yang rendah. Pada penelitian diatas didapatkan bahwa sebanyak 80% muridnya berasal dari kalangan ekonomi rendah dengan sebagian besar pekerjaan orang tuanya adalah buruh dan petani. Jenis pekerjaan akan dapat menentukan tingkat pendapatan. Tingkat pendapatan juga menentukan pangan yang dibeli. Semakin tinggi pendapat semakin tinggi presentase perbelanjaan yang dibeli termasuk jenis-jenis bahan makanan seperti daging, sayur, dan buah-buahan. Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orang tua dapat memenuhi kebutuhan anak tersebut. Selain sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi ibu juga merupakan salah satu factor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia. Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi ibu sangat berpengaruh terhadap penyusunan pola makan keluarga dan kualitas zat-zat yang di konsumsi. Semakin tinggi pengetahuan ibu semakin positif sikap ibu terhadap gizi makanan sehingga makin baik pula konsumsi energi, protein, dan besi keluarganya.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa lama menstruasi yang tidak normal akan menyebabkan remaja lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi daripada

remaja yang memiliki lama menstruasi yang normal. Lamanya proses menstruasi akan mempengaruhi jumlah sel darah merah didalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, yang mana hal ini dapat menyebabkan masalah anemia pada perempuan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu terdapat 5 jurnal mengatakan ada hubungan pola menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri dan 1 mengatakan tidak ada hubungan pola menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putrid. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu kejadian anemia pada remaja putri dan wanita dewasa serta wanita hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya bahwa terdapat hubungan pola menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri hal ini karena kejadian anemia pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh (siklus menstruasi, lama menstruasi dan volume dara menstruasi) dan tingkat konsumsi zat besi, selain itu anemia juga disebabkan oleh beberapa faktor lain yaitu faktor secara langsung dan faktor tidak langsung. Faktor secara langsung yaitu : adanya infeksi yang disebabkan oleh cacing tambang, malaria dan tuberculosis, sedangkan faktor tidak langsung yang menyebabkan terjadinya anemia adalah keadaan sosial ekonomi yang rendah, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi. Bagi Tenaga Kesehatan Agar dapat memberikan penyuluhan kepada remaja putri mengenai kejadian anemia dan cara penanganan anemia. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian dengan metode penelitian eksperimen serta penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi literatur untuk penelitian selanjutnya tentang kejadian anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Banudi. (2013). Gizi Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC
2. Kemenkes RI. (2014). Pravelensi Anemia Usia Remaja.
3. Sukarni, I. (2013). Buku Ajar Keperawatan Matenitas.Yogyakarta: Nuha Medika
4. Mairita, Arifin,S dan Fadilah,N.A. (2018). Hubungan status gizi dan pola haid dengan kejadian anemia pada remaja. Berkala Kesehatan Masyarakat Indonesia, 1(1),1–5
5. Ikhsan. (2015). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Ilmu Kedokteran. Jurnal Kesehatan Andalas. Vo 16 (2), 299-304.
6. World Helath Organization. (2015). Kejadian Anemia Remaja. WHO. 2015
7. Badan Pusat Statistik. (2019). Data Penduduk Berdasarkan Umur. Provinsi Gorontalo.
8. Dinas kesehatan. (2019). Target Pemberian TabletFe. Kabupaten Gorontalo.
9. Wliyanti. (2012). Faktor Terjadinya Anemia Remaja Putri SMA Negeri Kota Metro. Jurnal Kesehatan. Vol 2 (2), 1-16.
10. Atikah. (2011). Anemia Dan Anemia Kehamilan. Jogjakarta; NuhaMedika
11. Nursalam. (2016). Metodologi penelitian ilmu keperawatan.jakarta : Selembu Medika

12. Triwinarni,C.,Hartini,T.N.S.,& Susilo,J. (2017). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia gizi besi (AGB pada siswi SMA di Kecamatan Pakem. Jurnal Nutrisia. Vol19 (1), 61–67.
13. Yunasih dan Sumy (2015). Persepsi Remaja Tentang Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Wilayah Puskesmas Kuta Selatan. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 2 (1),Hal 1-14.
14. Ansari Et al. (2019). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PTBumi Aksara.
15. Astuti dan Kulsum. (2020). Bahan Ajar Obstetri Fisiology. Yogyakarta: Deepublish.
16. Fitriana. (2017). Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer Remaja putri di SMPN 2 Mirit Kebumen. Jurnal komunikasi Kesehatan (Edisi4).
17. Susilo dan Herdinadiyaningsih. (2019). Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Edisi (Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif). Jakarta. Change Publication
18. Lestari Prasetya, etal. (2012). Hubungan Pengetahuan Dengan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. Banguntapan Bantul.