

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk329>

Hubungan antara Pengetahuan, Status Gizi dan Pola Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan yang Mengalami Anemia

Azrida M

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia; azrida.machmud@umi.ac.id
(koresponden)

Suchi Aynalurini Sharief

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia; suchiaynalurini.shariff@umi.ac.id

ABSTRACT

Anemia is a common nutritional problem in the world, especially in developing countries. One of the indicators to determine the nutritional status of adolescents is by calculating the Upper Arm Circumference (UAC) and Body Mass Index (BMI). Menstruation experienced by young women normally lasts 2-7 days each month which can increase the incidence of anemia. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between knowledge, nutritional status and menstrual patterns on the incidence of anemia in midwifery students. This type of research was analytic observational study with cross-sectional approach. The population in this study were 81 female students. The sample in this study were 47 students, selected using total sampling technique. The results of this study indicate that there was no relationship between knowledge and the incidence of anemia, there was no relationship between nutritional status and the incidence of anemia and there was relationship between menstrual patterns and anemia.

Keywords: *adolescence; anemia; knowledge; nutritional status; menstrual patterns*

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang umum terjadi di dunia, terutama di negara berkembang. Salah satu indikator untuk menentukan status gizi remaja adalah dengan menghitung Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menstruasi yang dialami remaja putri secara normal berlangsung 2-7 hari setiap bulannya yang dapat meningkatkan kejadian anemia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, status gizi dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada mahasiswi kebidanan. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 81 mahasiswi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 47 mahasiswi yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia, tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia dan ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Kata kunci: remaja; anemia; pengetahuan; status gizi; pola menstruasi

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang paling banyak dijumpai, baik pada negara maju maupun negara berkembang, dan pada masyarakat dengan sosial-ekonomi rendah maupun tinggi. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin <13,5 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin <12,0 gram/100ml.⁽¹⁾ Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang umum terjadi di dunia, terutama di negara berkembang. Penderita anemia diperkirakan dua milyar, dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika, bahkan WHO menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern ini.

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar/prestasi menurun, pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang berisiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan.

Remaja tergolong sebagai wanita usia subur ketika telah berusia 15 tahun. Salah satu indikator untuk menentukan status gizi remaja adalah dengan menghitung Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal tersebut dapat menjadi prediktor status gizi pada remaja. Usia reproduksi, tingkat aktivitas sangat mempengaruhi kebutuhan energi pada remaja. Pengaruh gizi/nutrisi sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan system reproduksi. Kekurangan nutrisi pada seorang yang mengalami anemia dan kurang berat badan lebih banyak akan melahirkan bayi dengan berat badan yang rendah, dibandingkan dengan wanita dengan usia reproduksi yang aman untuk hamil.⁽²⁾

Menstruasi yang dialami remaja putri secara normal berlangsung 2-7 hari setiap bulannya yang dapat meningkatkan kejadian anemia. Ini disebabkan karena volume darah haid yang keluar rata-rata mencapai 35-50 ml.⁽³⁾ Berdasarkan survey pendahuluan oleh peneliti yang dilakukan pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia dari 10 mahasiswi yang diwawancarai terdapat 7 mahasiswi yang mengalami anemia, terdapat 8 mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan lama haid 5-7 hari.

Tujuan penelitian untuk Mengetahui Hubungan Antara Pengetahuan, Status Gizi, Zat Besi, pola Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan yang mengalami Anemia.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *observasional* analitik dengan pendekatan *cross sectional study* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, status gizi dan pola menstruasi terhadap

mahasiswi yang mengalami anemia pada mahasiswi prodi DIII kebidanan FKM UMI. Penelitian ini dilakukan di Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia. Waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan. Populasi adalah semua mahasiswi kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muslim Indonesia berjumlah 81 orang. Sample pada penelitian ini sebanyak 47 mahasiswa dengan tehnik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Pada penelitian menggunakan analisis univariat untuk mengetahui masing-masing variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* yang bertujuan untuk membandingkan dua variabel.

HASIL

Tabel 1. Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia

Pengetahuan	Kejadian anemia				Total		p-value
	Tidak anemia		Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	8	28,6	20	71,4	28	100	0,684
Cukup	5	33,3	10	66,7	15	100	
Kurang	2	50,0	2	50,0	4	100	
Total	15	31,9	32	68,1	47	100	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik dan tidak mengalami anemia sebanyak 8 orang (28,6%) dan yang memiliki pengetahuan baik dan mengalami anemia sebanyak 20 orang (71,4%).

Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* diperoleh hasil *p value* = 0,684 yang berarti *p value* lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia.

Tabel 2. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia

Status gizi	Kejadian anemia				Total		p-value
	Tidak anemia		Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Sangat kurus	11	30,6	25	69,4	36	100	0,911
Kurus	2	33,3	4	66,7	6	100	
Normal	2	40,0	3	60,0	5	100	
Total	15	31,9	32	68,1	47	100	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang memiliki status gizi sangat kurus dan tidak mengalami anemia sebanyak 11 orang (30,6%) dan yang memiliki status gizi sangat kurus dan mengalami anemia sebanyak 25 orang (69,4%).

Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* diperoleh hasil *p value* = 0,911 yang berarti *p value* lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara status gizi mahasiswa dengan kejadian anemia.

Tabel 3. Hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia

Siklus menstruasi	Kejadian anemia				Total		p-value
	Tidak anemia		Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Teratur	6	20,0	24	80,0	30	100	0,020
Tidak teratur	9	52,9	8	47,1	17	100	
Total	15	31,9	32	68,1	47	100	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi teratur dan tidak mengalami anemia sebanyak 6 orang (20,0%) dan yang mengalami anemia sebanyak 24 orang (80,0%).

Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* diperoleh hasil *p value* = 0,020 yang berarti *p value* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia.

Tabel 4. Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia

Siklus menstruasi	Kejadian anemia				Total		p-value
	Tidak anemia		Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	9	24,3	28	75,7	37	100	0,042
Tidak normal	6	60,0	4	40,0	10	100	
Total	15	31,9	32	68,1	47	100	

Tabel 4 menunjukkan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi normal dan tidak mengalami anemia sebanyak 9 orang (24,3%) dan siklus menstruasi normal yang mengalami anemia sebanyak 28 orang (75,7%).

Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* diperoleh hasil *p value* = 0,042 yang berarti *p value* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia.

PEMBAHASAN

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terbentuk setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal yang meliputi: pendidikan, pekerjaan, dan umur. Sedangkan faktor eksternal meliputi: faktor lingkungan dan sosial ekonomi.⁽⁴⁾ Hasil penelitian ini di dapatkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan mahasiswi terhadap kejadian. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik memperoleh nilai *p* 0,684 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Walaupun tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik pengetahuan mahasiswi tentang anemia, namun terdapat kecenderungan mahasiswa yang memiliki pengetahuan cukup terkena anemia juga. Pengetahuan yang baik dan cukup di karenakan sudah mendapatkan materi-materi selama perkuliahan. Namun, ada beberapa faktor lain yang menyebabkan seperti sering nya mahasiswa makan makanan junkfood, dan kurang istirahat. Sehingga di harapkan tindakan dari pengetahuan yang baik sehingga bisa meminimalisir kejadian anemia.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari zat gizi dalam bentuk variabel tertentu. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi mahasiswi dengan kejadian anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik memperoleh nilai *p* sebesar 0,911. Tingkat konsumsi gizi berpengaruh terhadap status anemia mahasiswi. Kemungkinan terjadinya anemia dapat disebabkan oleh masih kurangnya tingkat konsumsi zat gizi yang mempermudah absorpsi besi, sehingga berpengaruh pada status gizi remaja putri. Hasil penelitian Sumarmi et al menunjukkan bahwa wanita dengan status gizi kurus bukan merupakan faktor resiko terjadinya anemia, Namun wanita dengan status gizi kurus merupakan faktor resiko kekurangan dan penyusutan cadangan/simpanan zat besi di dalam tubuh. Zat besi berperan sangat penting sebagai bahan utama dalam sintesis hemoglobin, ketika cadangan besi dalam tubuh berkurang makan akan berdampak pada sintesis hemoglobin yang terganggu. Defisiensi zat besi dari makanan biasanya menjadi faktor.⁽⁵⁾

Siklus haid pada wanita umumnya terjadi setiap 28 hari. Namun begitu, siklus haid dengan rentang waktu antara 21 hingga 25 hari pun masih dianggap normal. Tidak semua wanita memiliki siklus haid normal, kadang ada pula wanita yang memiliki siklus haid tidak teratur dan tidak dapat diprediksi. Penyebabnya bisa banyak hal, ada yang dianggap wajar ada pula yang dianggap sebagai tanda munculnya penyakit tertentu. Hasil analisis uji *chi-square* di peroleh hasil *p* = 0,020 lebih kecil dari $\alpha = 0,05\%$, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Pada wanita yang siklus haid normal terjadi pengeluaran darah sekiraat 35 – 50 cc perhari, hal ini menyebabkan wanita haid normal bisa mengalami anemia. Menurut Yottabaca ada beberapa faktor yang dapat mengganggu siklus menstruasi wanita. Salah satu diantaranya adalah kelainan pola makan (pola makan). Kondisi badan yang menolak makanan karena ingin membiasakan diri selalu merasa lapar (anorexia), kebiasaan memakan banyak makanan lalu dikeluarkan kembali dengan cara memuntahkannya (bulimia) dan obsesi memiliki pola makan yang benar dan makan sehat (*orthorexicnervosa*) dapat mengacaukan siklus bulanan wanita.⁽⁶⁾ Hal penting lainnya adalah asupan nutrisi dan gizi yang kurang baik, Asupan nutrisi dan gizi diyakini membawa pengaruh pada siklus haid, konsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan segar, sayur, dan hindari junk food atau makanan berlemak. Karena status kualitas dari asupan nutrisi dan gizi mempengaruhi kinerja kelenjar hipotalamus yang memiliki peran mengendalikan kelancaran siklus haid yang ada.

Lamanya waktu dan perdarahan yang terjadi saat menstruasi memang bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normalnya, perdarahan yang terjadi saat menstruasi adalah 3-7 hari. Pada wanita yang mengalami menstruasi lama, waktu menstruasi bisa melebihi 7 hari.⁽⁷⁾ Pada dasarnya lama menstruasi yang tidak normal atau lebih dari normal akan mengakibatkan pengeluaran darah yang lebih sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat besi. Hasil Uji Statistik uji *chi square* diperoleh hasil *p value* = 0,042 yang berarti *p value* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan status anemia pada mahasiswa. Lama menstruasi yang lebih panjang pengeluaran darah yang dialami cenderung lebih banyak dan pengeluaran zat besi karena perdarahan pun semakin banyak. Tidak ada mekanisme spesifik untuk ekskresi zat besi, namun tidak dapat dihindari hilangnya zat besi sehari-hari sebagai akibat eksfoliasi usus halus dan sel-sel epitel kulit dimana pada semua sel ini terdapat enzim-enzim yang mengandung zat besi. Penelitian lain menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi mahasiswi dengan kejadian anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik yang memperoleh nilai *p* sebesar 0,306. Status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia, hal ini dikarenakan pada mahasiswi yang memiliki status gizi normal diperoleh sebanyak 32,76% mengalami anemia meskipun pada kasus mahasiswa yang kurus dan sangat kurus diperoleh 32,75% juga mengalami anemia.⁽⁸⁾ Rata-rata kehilangan zat besi setiap hari pada orang normal adalah sekitar 0,6-1 mg. Sedangkan pada wanita menstruasi kehilangan zat besi bisa mencapai 42 mg setiap siklus. Dengan demikian maka zat besi dalam darah akan menjadi sangat rendah sehingga kadar hemoglobin dalam darah pun akan menurun.

KESIMPULAN

Mahasiswa kebidanan FKM-UMI rata-rata memiliki pengetahuan yang baik tentang Anemia. Namun, masih banyaknya juga mahasiswa yang mengalami anemia. Pada masa remaja penting diperhatikan status gizi

dengan memperbanyak konsumsi zat besi, energi dan protein hewani seperti daging, hati, ikan dan makanan hewani lainnya serta sayur dan buah karena gizi atau nutrisi yang baik pada masa remaja memungkinkan kesehatan yang baik, pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, gizi yang cukup dan baik juga membentuk kecerdasan otak, jiwa dan kehidupan social. Pada saat menstruasi penting memperbanyak makanan yang mengandung zat besi dan meminum tablet zat besi untuk meminimalisir kejadian anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati A. Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
2. Supariasa IDN. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2014.
3. Nugroho T. Kesehatan Wanita, Gender dan Permasalahannya. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
4. Wawan A, Dewi M. Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
5. Sumarmi S, Puspitasari N, Handajani R, Wirjatmadi B. Underweight as a Risk Factor for Iron Depletion and Iron-Deficient Erythropoiesis among Young Women in Rural Areas of East Java, Indonesia. *Malays J Nutr.* 2016;22(2).
6. Yottabaca. Enam Penyebab Siklus Haid Tak Teratur [Internet]. 2018 [cited 2018 Jan 23]. Available from: <http://www.viva.co.id/kemenpar/read/206048-enam-penyebab-siklus-haid-tak-teratur>
7. Badriah DL. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Pertama. Bandung: Refika Aditama; 2014.
8. Shariff SA, Akbar N. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Menstruasi terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan UMI. *Window of Health Jurnal Kesehat.* 2018;34-9.