

HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA

Nirmala Ayu Arifah¹, Fathiyatur Rohmah², Herlin Fitriana Kurniawati³
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 3 Desember 2024
Accepted : 11 Desember 2024
Published : 12 Desember 2024

KEYWORDS

Keywords: Menstrual
Patterns; Anemia

Kata Kunci: Pola Menstruasi;
Anemia

CORRESPONDENCE

E-mail: mallaayuk29@gmail.com

A B S T R A C T

Anemia is a major public health problem that is often found throughout the world. Women are at higher risk of experiencing anemia because they lose blood every month through menstruation. Anemia can have negative impacts on women, including fatigue, decreased resistance to infectious diseases, decreased libido and fitness. This study aims to determine the relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia in students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This type of research uses an analytical correlation method with a cross-sectional approach. Purposive sampling technique was used with a sample of 91 student respondents at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This study used primary data taken through a menstrual pattern questionnaire and using the EasyTouch GCHb tool. Based on the univariate results, from 91 respondents majority with normal menstrual patterns in the last 3 months were 54 respondents (59.3%). The majority of students experienced anemia as many as 56 respondents (61.5%). Based on the statistical test with chi-square, the p-value was 0.000 ($\alpha < 0.05$) and the coefficient closeness was 0.459, which means there is a relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia in students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di masyarakat yang sering dijumpai di seluruh dunia. Perempuan beresiko lebih tinggi mengalami anemia karena tiap bulannya kehilangan darah melalui proses menstruasi. Anemia dapat menimbulkan dampak negatif pada perempuan, antara lain adanya rasa cepat lelah, menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, menurunkan gairah dan kebugaran tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jenis penelitian ini menggunakan metode korelasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik purposive sampling dengan sampel sebanyak 91 responden mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil melalui kuesioner pola menstruasi dan menggunakan alat EasyTouch GCHb. Berdasarkan hasil univariate dari 91 responden mayoritas dengan pola menstruasi normal dalam 3 bulan terakhir sebanyak 54 responden (59,3%). Mayoritas mahasiswa mengalami anemia sebanyak 56 responden (61,5%). Berdasarkan uji statistik dengan chi-square didapatkan hasil nilai p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$) dan keeratan koefisien diperoleh 0,459 yang artinya ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di masyarakat yang sering dijumpai di seluruh dunia (Aprilia Vidayati et al., 2020). Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Perempuan dengan usia diatas 15 tahun normalnya memiliki kadar hemoglobin 12-15 gram/dL (Kemenkes, 2018). Kegagalan dalam mengurangi anemia dapat mengakibatkan jutaan perempuan mengalami gangguan kesehatan dan kualitas hidup, serta dapat mengganggu perkembangan dan pembelajaran (Dinkes DIY, 2023).

Anemia merupakan indikator gizi buruk dan kesehatan yang buruk. Menurut WHO pada tahun 2019, prevalensi anemia global adalah 29,9% pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar perempuan berusia 15-49 tahun. Prevalensinya adalah 29,6% pada wanita usia subur tidak hamil, dan 36,5% pada wanita hamil (WHO, 2023). Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi. Hal ini pernah ditunjukkan Depkes (2020) di mana penderita anemia pada anak balita berjumlah 47,0%; remaja putri 26,50%; WUS 26,9%; Ibu hamil 40,1% (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2020).

Faktor penyebab terjadinya anemia yaitu diet, penyakit saluran cerna, kebiasaan minum teh dan kopi, pendidikan dan pengetahuan, riwayat keluarga, dan pola menstruasi (Budiarti et al., 2020). Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terjadi baik secara normal maupun abnormal yang terdiri dari siklus menstruasi, lama, dan banyaknya menstruasi (Dineti et al., 2022).

Perempuan mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada laki-laki. Alasannya karena setiap bulan pada perempuan mengalami menstruasi. Seorang perempuan yang mengalami menstruasi yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada perempuan yang haidnya hanya tiga hari dan sedikit (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Dalam Permenkes RI No. 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil disebutkan bahwa pemberian tablet tambah

darah sebagai salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia yang merupakan cara yang efektif karena dapat mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi dan atau asam folat. Saat ini banyak yang orang beranggapan jika minum TTD membuat menstruasi menjadi sakit dan darah haid keluar lebih banyak padahal penyebab utama menstruasi yang banyak atau lama adalah masalah keseimbangan hormon (estrogen dan progesteron), bukan minum TTD. Untuk membangun kesadaran perempuan agar meminum TTD harus melibatkan semua lingkungan mulai dari lingkungan keluarga, pendidikan, masyarakat dan negara (Kementrian Agama Bukittinggi, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suhariyati, Alfiah Rahmawati, dan Friska Realita pada tahun 2020, didapatkan hasil penelitian dari 39 responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mempunyai pola menstruasi normal tidak mengalami anemia (60%) dan mengalami anemia (40%). Sebaliknya mahasiswa yang memiliki pola menstruasi tidak normal mayoritas mengalami kejadian anemia (91%) dan tidak mengalami anemia (8,3%).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 November 2023 melalui pemeriksaan secara inspeksi dan wawancara dengan 10 mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa 8 (80%) mahasiswa menunjukkan tanda anemia seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mata berkunang-kunang dan konjungtiva tampak anemis, 5 dari 10 (50%) mahasiswa juga mengaku mengalami pola menstruasi yang tidak teratur, 5 (50%) mahasiswa mengalami ketidakaturan siklus menstruasi dan 2 (20%) diantaranya mengalami menstruasi lebih dari 7 hari.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa program studi Kebidanan

Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta semester 4 yang berjumlah 91 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner pola menstruasi dan alat *EasyTouch* GCHb yang berfungsi untuk mengetahui kadar Hb. Analisa yang digunakan yaitu univariate dan bivariate dengan menggunakan *chi square*.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Menstruasi
Sumber : Data primer (2024)

Pola menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	54	59,3
Tidak normal	37	40,7
Total	91	100

Berdasarkan tabel 1 diatas responden berdasarkan pola menstruasi dalam 3 bulan terakhir yaitu mayoritas mahasiswa mengalami pola menstruasi normal sebanyak 54 responden (59,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Anemia

Kejadian anemia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Anemia	35	38,5
Anemia	56	61,5
Total	91	100

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas responden berdasarkan kejadian anemia yaitu mayoritas mahasiswa mengalami anemia sebanyak 56 responden (61,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		p-value	Korelasi koefisien
	Tidak Anemia		Anemia		Jumlah	%		
	F	%	f	%	F	%		
Normal	32	35,2	22	24,2	54	59,3	0,000	0,459
Tidak Normal	3	3,3	34	37,4	37	40,7		
Total	35	38,5	56	61,5	91	100		

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan hasil analisis pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan menggunakan uji statistik *chi square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Nilai korelasi koefisien diperoleh 0,459 yang artinya arah hubungannya positif dan keeratan hubungannya sedang.

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, diperoleh bahwa responden dengan pola menstruasi normal dan tidak anemia sebanyak 32 responden (35%), responden dengan pola menstruasi normal dan anemia sebanyak 22 responden (24,2%). Sedangkan responden dengan pola menstruasi tidak normal dan tidak anemia sebanyak 3 responden (3,3%), responden dengan pola menstruasi tidak normal dan anemia sebanyak 34 responden (37,4%).

Pembahasan

Siklus menstruasi dikatakan normal apabila berlangsung selama 21-35 hari, lama menstruasi dikatakan normal apabila berlangsung selama 2-8 hari, dan banyaknya darah yang keluar saat menstruasi dikatakan normal apabila berkisar 20-60 ml/hari (Villasari, 2021). Lama waktu dan perdarahan yang terjadi saat menstruasi bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normalnya, perdarahan yang terjadi saat menstruasi adalah 2-8 hari (Memorisa et al., 2020).

Menurut Andriani (2021) pola

menstruasi normal terjadi karena keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini berperan mengatur pembentukan selaput lendir rahim yang akan luruh setiap kali menstruasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi pola menstruasi antara lain adalah hormon, kelenjar, stres dan status gizi. Pola menstruasi tidak teratur dapat terjadi karena perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh, yang mengganggu pola normal periode tersebut (Attia et al., 2023).

Menurut peneliti banyaknya responden yang mengalami pola menstruasi normal karena kemungkinan hormon yang terkandung dalam tubuh tersebut dalam situasi dan kondisi yang stabil, sehingga tidak mempengaruhi siklus menstruasi, lamanya menstruasi dan banyaknya darah yang keluar saat menstruasi.

Anemia dapat terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara langsung anemia terutama disebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun (Kemenkes, 2018).

Menurut Amalia et al (2023) faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia adalah riwayat tingkat pengetahuan, riwayat IMT (gemuk dan kurus), riwayat menstruasi, riwayat gizi, riwayat usia, riwayat ekonomi dan riwayat pola istirahat. Selain itu asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, pendidikan dan pengetahuan, dan pola menstruasi juga berpengaruh terhadap kejadian anemia (Budiarti et al., 2020).

Normalnya perempuan akan kehilangan darah akibat proses menstruasi setiap bulannya. Dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami anemia, menurut asumsi peneliti banyaknya responden yang mengalami anemia dikarenakan akibat dari pola menstruasi yang tidak normal.

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Selain itu juga perlu meningkatkan sumber pangan nabati yang kaya zat besi (besi non-heme), walaupun penyerapannya lebih rendah dibanding dengan hewani. Makanan yang kaya sumber zat besi dari hewani contohnya hati, ikan, daging dan unggas, sedangkan dari nabati yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati perlu mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu. Penyerapan zat besi dapat dihambat oleh zat lain, seperti tanin, fosfor, serat, kalsium, dan fitat (Kemenkes, 2018).

Pada dasarnya lama menstruasi yang tidak normal atau lebih dari normal akan mengakibatkan pengeluaran darah yang lebih sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat besi (Memorisa et al., 2020). Menurut Kumalasari et al., (2019) pola menstruasi yang tidak normal akan menyebabkan perempuan lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi daripada perempuan yang memiliki pola 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 menyebabkan anemia pada perempuan.

Kesimpulan

Setelah membahas seluruh rangkaian analisa terhadap hasil penelitian di lapangan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 91 responden :

1. Mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dalam 3 bulan terakhir mayoritas mengalami pola menstruasi normal sebanyak 54 responden (59,3%).
2. Angka kejadian anemia pada 91 responden mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yaitu sebanyak 56 responden (61,5%).

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang didapatkan melalui uji statistik *chi square* dengan hasil sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$). Keeratan hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yaitu sebesar 0,459 yang artinya arah hubungannya positif dan keeratan hubungannya sedang.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini difasilitasi oleh Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Daftar Pustaka

- Amalia, R., Sutrisminah, E., & Astuti, Y. (2023). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1715–1720. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3614>
- Andriani. (2021). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*, 5(1), 23–28.
- Aprilia Vidayati, L., Nurdiana, A., Farizah Fahmi, N., studi Profesi bidan, P., & Ngudia Husada Madura, S. (2020). Deteksi Dini Anemia Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Anemia Pada Remaja. *Jurnal Paradigma*, 2(1), 48–54.
- Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. *Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.49146>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Dinetti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 86–91. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4503>
- Dinkes DIY. (2023). *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia*. Dinkes DIY. <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/remaja-putri-sehat-bebas-anemia>
- Kemkes. (2018). *Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kenentrian Agama Bukittinggi. (2023). *Rendahnya Kesadaran Remaja Putri Meminum Tablet Tambah Darah (TTD)*. Kantor Kementerian Agama Kota Bukittinggi. <https://bukittinggikota.kemenag.go.id/2023/06/03/rendahnya-kesadaran-remaja-putri-meminum-tablet-tambah-darah-ttd/>
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Memorisa, G., Aminah, S., & Pradian, G. (2020). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 165–171.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I. (2020). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Penerbit Salemba.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In Tim STRADA PRESS (Ed.), *Northern Clinics of Istanbul* (1st ed.). STRADA PRESS. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.85047>
- WHO. (2023). *Anemia*. WHO. https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1
- Yuniarti, & Zakiah. (2021). ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN CEMPAKA KOTA BANJARBARU. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7).