

HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN ASUPAN PROTEIN SERTA ZAT BESI DENGAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI KELAS XI DI MAN ENREKANG

by Nur Zyamnani Hasan

Submission date: 16-Apr-2024 09:17PM (UTC+0700)

Submission ID: 2351675727

File name: MANUSKRIP_NUR_ZYAMNANI_HASAN_010054.pdf (505.29K)

Word count: 2536

Character count: 14532

16
**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN ASUPAN PROTEIN SERTA ZAT BESI
DENGAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI KELAS XI DI MAN ENREKANG**

2
*The Relationship Of Menstrual Length And Protein And Iron Intake With Anemia Status Of
Class XI Adolescent Girls In Man Enrekang*

Nur Zyamnani Hasan ¹, Abdullah Tamrin², Chaerunnimah², Hikmawati Mas'ud²

10
¹Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

nurzyamnanihasan@poltekkes.-mks.ac.id

Hp :085856366568

ABSTRACT

Factors that cause young women to experience anemia include a lack of iron intake so that the oxygen-carrying capacity is insufficient to meet the body's physiological needs. Apart from that, the double burden experienced by young women is menstruation which is also a factor in causing anemia. Globally, according to WHO in 2019, the prevalence of anemia reached 29.9%, while nationally in Indonesia there were 21,000 cases of anemia. Apart from that, data from the South Sulawesi regional health service reached 33.7% of anemia cases. This research is quantitative research. The sample in this research was female teenagers from class XI MAN Enrekang, totaling 56 respondents using a purposive sampling technique. The duration of menstruation is obtained by filling out a questionnaire. Protein and iron intake was obtained by conducting 2 x 24 hour recall interviews and then calculated using the nutrisurvey application. Anemia status data was obtained by checking hemoglobin using the easytoach tool, then the data was processed using the chi square test using the SPSS program. The research results showed that the duration of menstruation was normal for 51 respondents (91.1%). Protein intake was categorized as insufficient by 30 respondents (53.6%). Iron intake was categorized as insufficient by 49 respondents (87.5%). Anemia status was categorized as normal for 42 respondents (75%). From the results of statistical tests, it can be concluded that there is no relationship between menstrual length and protein intake and the anemia status of class XI teenage girls at MAN Enrekang, while there is a relationship between iron intake and the anemia status of class The suggestion in this research is for future researchers to conduct research to find out the factors that cause adolescent girls to have a deficit in protein and iron intake

Keywords : Length of Menstruation, Protein, Iron, Anemia

ABSTRAK

Faktor yang menyebabkan remaja putri mengalami anemia diantaranya karena kurangnya asupan zat besi sehingga kapasitas pembawa oksigen tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Selain itu beban ganda yang dialami oleh remaja putri yaitu menstruasi yang juga menjadi faktor terjadinya anemia. Secara global menurut WHO tahun 2019 bahwa prevalensi anemia mencapai 29.9% sedangkan secara nasional di Indonesia mencapai 21.000 kasus anemia. Selain itu data dinas kesehatan daerah sulawesi selatan mencapai 33.7% kasus anemia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri kelas XI MAN Enrekang yang berjumlah 56 responden dengan teknik *purposive sampling*. Lama menstruasi diperoleh dengan mengisi kuesioner. Asupan protein dan zat besi diperoleh dengan melakukan wawancara *recall* 2 x 24 jam kemudian dihitung dengan menggunakan aplikasi *nutrisurvey*. Data status anemia diperoleh dengan melakukan pemeriksaan hemoglobin menggunakan alat *easytoach* kemudian data diolah dengan uji chi square menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama menstruasi kategori normal sebanyak 51 responden (91.1%). Asupan protein dikategorikan kurang sebanyak 30 responden (53.6%). Asupan zat besi dikategorikan kurang sebanyak 49 responden (87.5%). Status anemia dikategorikan normal sebanyak 42 responden (75%). Hasil uji statistik dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dan asupan protein dengan status anemia remaja putri kelas XI di MAN Enrekang sedangkan ada hubungan asupan zat besi dengan status anemia remaja putri kelas XI di MAN Enrekang. Saran dalam penelitian ini yaitu untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan remaja putri kurang asupan protein

Kata kunci : Lama Menstruasi, Protein, Zat Besi, Anemia

PENDAHULUAN

Perubahan fisik, psikis dan kognitif terjadi saat individu memasuki masa remaja yang nanti akan berdampak langsung pada asupan makanan remaja putri (Fikawati, 2020). Selain itu beban ganda yang remaja putri hadapi adalah mengalami menstruasi, sehingga remaja putri banyak kehilangan darah, efek samping atau akibat kehilangan darah secara terus menerus akan mengakibatkan anemia.

Anemia juga terjadi ketika asupan gizi kurang sehingga simpanan ¹ zat gizi seperti protein dan zat besi dalam tubuh habis dan penyerapan protein serta terdapat sedikit ¹ zat besi dalam makanan sehingga tubuh akan memproduksi lebih sedikit sel darah merah yang mengandung ⁴ lebih sedikit hemoglobin juga. (Cia dkk, 2021).

⁴ Secara global menurut *World Health Organization* (WHO) tahun ⁶ 2019 bahwa pada wanita usia subur prevalensi anemia mencapai 29,9%, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Prevalensi ⁶ 29,6% pada wanita tidak hamil usia subur dan 36,5%

pada wanita hamil (WHO, 2019). Sedangkan menurut WHO secara nasional bahwa prevalensi anemia di Indonesia mencapai jumlah 21.000 (WHO, 2019).

Prevalensi anemia pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 48,09% yang sebelumnya hanya 37,01%. Prevalensi anemia tertinggi pada rentang usia 15-24 tahun, disusul pada usia 25-34 tahun. (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2016, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun sebesar 57,1%.(Kemenkes RI, 2018). Selain itu, data dinas kesehatan daerah Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa kejadian anemia remaja putri mencapai 33,7% (Kemenkes, 2018). Data tersebut menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia dan Sulawesi Selatan masih tinggi sehingga menjadi prioritas yang sangat penting dalam perbaikan dan peningkatan gizi masyarakat.

Observasi awal telah dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Enrekang, dimana hasil wawancara salah satu guru dan siswi menyatakan bahwa 5 siswi mengalami gejala pusing dan lesu saat menstruasi. Selain itu siswi di MAN Enrekang belum pernah melakukan pemeriksaan hemoglobin (Hb) sehingga penulis melakukan penelitian tentang hubungan lama menstruasi dan asupan protein serta zat besi dengan status anemia remaja putri di MAN Enrekang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Yulivantina, 2016). Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI (Hanifah and Isnarti, 2018). Studi lain menyatakan bahwa asupan protein dan zat besi kurang berisiko mengalami anemia (Cia dkk, 2021). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki asupan zat besi yang tidak mencukupi mempunyai kemungkinan 8,7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki asupan zat besi yang cukup. (Sholihah dkk, 2019).

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan studi *cross sectional*. Variabel dependen dan variabel independen dikumpulkan pada waktu yang bersamaan. Lokasi penelitian di MAN Enrekang. Waktu penelitian bulan Juli 2023 sampai dengan bulan Maret 2024.

Jumlah dan Cara Pengumpulan Data

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI di MAN Enrekang. Jumlah sampel sebanyak 56 orang. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data identitas, lama menstruasi yang diperoleh dari pengisian kuesioner. Data asupan protein dan zat besi yang diperoleh dengan melakukan *food recall* 2 x 24 jam. Data status anemia yang diperoleh dengan pemeriksaan kadar hemoglobin. Data sekunder meliputi data demografi dan jumlah siswa MAN Enrekang diperoleh dari pihak sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

Data lama menstruasi dengan kriteria normal (5-7 hari) dan tidak normal (> 7 hari). Data asupan protein dan zat besi diolah dengan survei konsumsi menggunakan metode *food recall* 2 x 24 jam dimana hari yang diambil yaitu hari sekolah dan hari libur, kemudian dihitung menggunakan aplikasi *nutrisurvey*. Data *Food Recall* 2 X 24 jam kemudian dibandingkan dengan AKG (2019) untuk mendapatkan tingkat kecukupan zat gizi. Kategori tingkat kecukupan zat gizi perhari untuk protein yaitu baik (≥ 65 g) dan kurang (<65 g) dan untuk zat besi yaitu baik (≥ 15 mg) dan kurang (15 mg). Data status anemia diolah dengan kategori normal: ≥ 12 gr/dl dan Anemia: < 12 gr/dl.

Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk menguji hipotesis yaitu menggunakan uji *Chi square* dengan p value $< 0,05$ menggunakan program SPSS.

HASIL

1. Distribusi sampel berdasarkan umur menunjukkan bahwa sampel paling banyak adalah kelompok umur 16 tahun berjumlah 35 orang (62.5%).
2. Distribusi sampel berdasarkan lama menstruasi menunjukkan bahwa lama menstruasi sampel dengan kategori normal berjumlah 51 orang (91.1%) dan kategori tidak normal berjumlah 5 orang (8.9%).
3. Distribusi sampel berdasarkan asupan protein menunjukkan bahwa asupan protein dengan kategori baik sebanyak 26 orang (46.4%) dan kategori kurang sebanyak 30 orang (53.6%).
4. Distribusi sampel berdasarkan asupan zat besi menunjukkan bahwa asupan zat besi dengan kategori baik sebanyak 7 orang (12.5%) dan kategori kurang berjumlah 49 orang (87.5%)

5. Distribusi sampel berdasarkan status anemia menunjukkan bahwa status anemia dengan kategori normal sebanyak 42 orang (75%) dan kategori anemia sebanyak 14 orang (25%).

6. Hubungan lama menstruasi dengan status anemia menunjukkan sebagian besar sampel mengalami lama menstruasi normal sebanyak 51 sampel dengan status anemia normal berjumlah 76.5% dan anemia berjumlah 23.5%.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square $p\text{-value} = 0.590$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan status anemia remaja putri kelas XI di MAN Enrekang.

7. Hubungan asupan protein dengan status anemia menunjukkan sebagian besar sampel defisit asupan protein sebanyak 22 sampel dengan status anemia normal berjumlah 73.3% dan sampel yang mengalami anemia berjumlah 26.7%.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0.757$ artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status anemia pada sampel remaja putri kelas XI di MAN Enrekang.

8. Hubungan asupan zat besi dengan status anemia menunjukkan sebagian besar sampel kurang asupan zat besi sebanyak 39 sampel dengan status anemia normal berjumlah 79.6% dan sampel yang mengalami anemia berjumlah 20.4%.

Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p = 0.036$ artinya terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan status anemia pada sampel remaja putri kelas XI di MAN Enrekang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian hubungan lama menstruasi dengan status anemia remaja putri kelas XI MAN Enrekang dari hasil uji Chi-Square ($0.590 > 0.05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan status anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Memorisa dan Aminah, 2020), dimana nilai $p > 0.05$ bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak adanya hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja SMK 3 Kediri.

Menstruasi merupakan salah satu penyebab terjadinya kadar hemoglobin rendah. Jumlah darah yang keluar dalam satu periode haid dapat mencapai 20-25 cc saat remaja putri sudah mengalami menstruasi sehingga beresiko terjadi anemia, jumlah ini sama dengan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan atau kira-kira 0.4-0.5 mg/hari. Dengan demikian

¹⁵ kadar hemoglobin dalam darah akan menurun ¹⁶ disebabkan karena zat besi dalam darah ikut berkurang bersama keluarnya darah menstruasi. (Sari, dkk, 2020)

Hasil ¹⁶ penelitian hubungan asupan protein dengan status anemia remaja putri kelas XI MAN Enrekang dari hasil Chi-Square ($0.757 > 0.05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mursyidah dkk., 2021) tentang ³ hubungan konsumsi zat besi, protein, vitamin c dengan kejadian anemia remaja putri kabupaten Majene yang menunjukkan hasil uji statistic nilai $p = 0.674$ artinya ³ H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan sumber protein dengan kejadian anemia pada siswi kelas VII di SMPN 1 Majene. Berdasarkan hal tersebut pada ⁷ penelitian ini kemungkinan faktor yang menyebabkan kurangnya kejadian anemia sedangkan asupan proteinnya kurang bisa disebabkan karena faktor-faktor lain seperti kekebalan tubuh, pola tidur dan aktivitas fisik. Selain itu, peneliti hanya fokus mengkaji kategori lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi, tanpa mengkaji faktor apa saja yang mempengaruhi asupan protein. (Dame dkk., 2020)

Hasil penelitian hubungan asupan zat besi dengan status anemia remaja putri kelas XI MAN Enrekang dari hasil Chi-Square ($0.036 > 0.05$) yang ¹⁴ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan status anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh (Cia, 2021) yang menunjukkan bahwa ⁵ hasil uji statistik remaja dengan asupan gizi buruk mempunyai kemungkinan ⁷ 0,551 kali lebih besar mengalami anemia sedang dibandingkan remaja dengan asupan zat besi cukup artinya sampel yang memiliki kadar hemoglobin rendah disebabkan karena asupan zat besi yang juga tergolong sedikit. Hal ini disebabkan oleh kurangnya konsumsi asupan zat besi sehingga akan menyebabkan ⁷ resiko terjadinya anemia.

Remaja putri dapat kehilangan sekitar 1 mg zat besi setiap harinya ketika sedang mengalami menstruasi sehingga dalam keadaan remaja putri mengalami menstruasi perlu untuk mengonsumsi asupan zat besi yang cukup untuk menghindari defisiensi besi (Arima dkk, 2019).

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dan asupan protein dengan status anemia remaja putri kelas XI di MAN Enrekang dengan p value masing-masing adalah 0.590 dan 0.757 ($p>0.05$). Ada hubungan antara asupan zat besi dengan status anemia remaja putri kelas XI di MAN Enrekang dengan p value 0.036 ($p<0.05$).

SARAN

Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan asupan protein remaja putri kurang. Dan bagi remaja putri yang mengalami asupan kurang untuk memperbaiki asupan dan konsumsi zat besinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Putra, Nur, Nuni, Riati dan Husnul yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arima, L. A. T., Murbawani, E. A. dan Wijayanti, H. S. (2019) “Hubungan Asupan Zat Besi Heme, Zat Besi Non-Heme Dan Fase Menstruasi Dengan Serum Feritin Remaja Putri,” *Journal of Nutrition College*, 8(2), hal. 87. doi: 10.14710/jnc.v8i2.23819.
- Cia, A. (2021) “Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun Article history : Accepted 20 April 2021 Address : Available online 25 April 2021 Email : Phone ;,” 04(02), hal. 144–150.
- Cia, A., Annisa, S. N. dan Lion, H. F. (2021) “Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMAN 3 dan MA Darul Ulum Palangka Raya,” *Jurnal kesehatan*, 04(02), hal. 144–150.
- Dame, b clayton *et al.* (2020) *Iron : Nutritional and physiological significance*. Chapman. Tersedia pada: <https://books.google.com/books/about/Iron.html?hl=id&id=nS70CAAQBAJ#v=onepage&q&f=false>.
- Fikawati, D. (2020) *Gizi Anak dan Remaja*. 2 ed. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Hanifah, I. dan RIsnarti, R. (2018) “Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia,”

hal. 7–13.

Kemenkes (2018) *Laporan Riskesdas Sulawesi Selatan*.

Kementrian Kesehatan RI (2018) *Laporan Riskesdas 2018*, Lembaga Penerbit Balitbangkes.

Memorisa, G. dan Aminah, S. (2020) “*Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja*,” 1(1).

Mursyidah Halim Baha *et al.* (2021) “*Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kabupaten Majene*,” *Window of Public Health Journal*, 2(4), hal. 657–669. doi: 10.33096/woph.v2i4.258.

RI, K. (2018) “*Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*,” hal. 2.

Sari, D. S., Herawati dan Rizki Amalia (2020) “*Hubungan Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*,” *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 10(19), hal. 18–23. doi: 10.52047/jkp.v10i19.56.

Sholihah, N., Andari, S. dan Wirjatmadi, B. (2019) “*Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya*,” hal. 41.

WHO (2019) “*Jumlah wanita tidak hamil (usia 15-49 tahun) dengan anemia (ribuan)*.”

Yulivantina, E. (2016) “*Hubungan Status Gizi dan Lama Menstruasi*.”

HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN ASUPAN PROTEIN SERTA ZAT BESI DENGAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI KELAS XI DI MAN ENREKANG

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

22%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.usu.ac.id

Internet Source

3%

2

123dok.com

Internet Source

2%

3

jurnal.fkm.umi.ac.id

Internet Source

2%

4

repository.stikesdrsoebandi.ac.id

Internet Source

2%

5

jurnal.fkmumi.ac.id

Internet Source

1%

6

digilib.unila.ac.id

Internet Source

1%

7

Zulfiana Dewi, Nurmita Rahmalina Aminy.
"Asupan Zat Gizi dan Lamanya Menstruasi
pada Kejadian Anemia Remaja Putri", Jurnal
Riset Pangan dan Gizi, 2019

Publication

1%

8	Setyo Wati. Kesmas Indonesia, 2021 Publication	1 %
9	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1 %
10	Submitted to Cerritos College Student Paper	1 %
11	Wapany Amanda Pian, Debby Endayani Safitri, Devieka Rhama Dhanny. "RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, NUTRITIONAL ADEQUACY LEVEL, TEA DRINKING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS WITH ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SMK PRATAMA MULYA KARAWANG", Jurnal Mitra Kesehatan, 2021 Publication	1 %
12	ejurnal.latansamashiro.ac.id Internet Source	1 %
13	idoc.tips Internet Source	1 %
14	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1 %
15	repository.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1 %
16	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches

< 17 words

Exclude bibliography On