

Hubungan Antara Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Kediri Tahun 2025

The Relationship Between Menstrual Patterns And The Incidence Of Anemia Among Adolescent Girls at SMPN 6 Kota Kediri In 2025

Liana Wafiq Nabillatun Nadya^{1*}, Dessy Lutfiasari², Khofidhotur Rofiah³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

²Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

e-mail: lianawafiq.168@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri. Salah satu penyebab anemia adalah pola menstruasi yang tidak normal, seperti siklus pendek, lama menstruasi panjang, dan volume darah banyak. Hasil wawancara pada 19 siswi di SMPN 6 Kediri menunjukkan 10 siswi mengalami anemia, dengan 3 siswi (30%) karena status gizi, 2 siswi (20%) karena kurangnya pengetahuan, dan 5 siswi (50%) karena pola menstruasi.

Pola menstruasi tersebut meliputi siklus 21–23 hari, lama menstruasi 8–9 hari, dan frekuensi ganti pembalut 6 kali per hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Kediri Tahun 2025. Jenis penelitian adalah analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 65 siswi dari kelas 8A, 8B dan 8C, sampel 56 orang dengan teknik total sampling.

Variabel independen adalah pola menstruasi, sedangkan variabel dependen adalah anemia. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan dari 56 responden, sebagian besar memiliki pola menstruasi tidak beresiko sebanyak 37 orang (66,1%) dan mengalami anemia sebanyak 23 orang (41,1%). Uji statistik *Spearman's rho* diperoleh $p < 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$ dan nilai korelasi $r = 0,858$, menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara pola menstruasi dan anemia. Kesimpulannya, terdapat hubungan antara pola menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kediri Tahun 2025. Disarankan pihak sekolah memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi untuk mencegah anemia.

Kata Kunci: Anemia, Pola Menstruasi, Kejadian Anemia

ABSTRACT

Anemia is a health problem that is often experienced by adolescent girls. One of the causes of anemia is an abnormal menstrual pattern, such as short cycles, prolonged menstruation, and excessive blood volume. Interviews with 19 students at SMPN 6 Kediri showed that 10 students experienced anemia, with 3 students (30%) due to nutritional status, 2 students (20%) due to lack of knowledge, and 5 students (50%) due to menstrual patterns. These menstrual patterns included cycles of 21–23 days, menstrual duration of 8–9 days, and a frequency of changing sanitary pads 6 times per day. This study aimed to determine the relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMPN 6 Kota Kediri in 2025.

Article History:

Received: August 19 ,2025; Revised: September 20, 2025; Accepted: October 25, 2025

This research is a correlational analytic study with a cross-sectional approach. The population consisted of 65 students from classes 8A, 8B, and 8C, with a sample of 56 students using total sampling technique. The independent variable was menstrual pattern, while the dependent variable was anemia. Data were collected through questionnaires and hemoglobin examinations. The results showed that out of 56 respondents, most had non-risk menstrual patterns as many as 37 students (66.1%) and experienced anemia as many as 23 students (41.1%). The Spearman's rho statistical test obtained $p < 0.001$ with $\alpha = 0.05$ and a correlation coefficient $r = 0.858$, indicating a significant relationship with a moderate correlation between menstrual patterns and anemia. In conclusion, there is a relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMPN 6 Kediri in 2025. It is recommended that the school provide education about reproductive health and nutrition to prevent anemia.

Keywords: Anemia, Menstrual Patterns, Incidence of Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal sesuai kelompok umur dan jenis kelamin. Hemoglobin adalah zat warna di dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dan karbon dioksida di dalam tubuh (Lutfiasari & Yanuaringsih, 2020). Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 48,9% dengan proporsi tertinggi pada kelompok umur 15–24 tahun. Data menunjukkan adanya peningkatan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu dari 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2018 (World Health Organization, 2023). Di Jawa Timur, sebanyak 23% remaja putri mengalami anemia. Di Kota Kediri terdapat 8.471 remaja putri tingkat SMP dan SMA, dengan 1.080 remaja putri (12,75%) mengalami anemia (Seluruh Puskesmas Kota Kediri, 2024–2025).

Hasil studi pendahuluan pada 9 SMP yang ada di Kota Kediri pada bulan April tahun 2025 Dari 9 SMP kota Kediri, didapatkan masih tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri, termasuk SMPN 6 Kediri yang menduduki angka ke 6 dari 9 SMP yang berada di kota Kediri. Tercatat 9 SMP di Kota Kediri memiliki data kejadian anemia sebagai berikut: SMPN 1 dengan 175 remaja putri, 13 siswi mengalami

anemia; SMPN 2 dengan 165 remaja putri, 95 siswi mengalami anemia; SMPN 3 dengan 181 remaja putri, 2 siswi mengalami anemia; SMPN 4 dengan 174 remaja putri, 18 siswi mengalami anemia; SMPN 5 dengan 177 remaja putri, 35 siswi mengalami anemia; SMPN 6 dengan 187 remaja putri, 19 siswi mengalami anemia; SMPN 7 dengan 170 remaja putri, 89 siswi mengalami anemia; SMPN 8 dengan 180 remaja putri, 26 siswi mengalami anemia; dan SMPN 9 dengan 166 remaja putri, 25 siswi mengalami anemia. Di SMPN 6 Kediri, skrining Hb yang dilakukan pada bulan September–Oktober menunjukkan bahwa dari 187 siswi yang diperiksa, terdapat 19 siswi (10,16%) mengalami anemia (Puskesmas Mrican, 2024–2025). Berdasarkan data tersebut, angka kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kediri menempati urutan ke-6 dari 9 SMP di Kota Kediri.

Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh proses menstruasi yang dialami setiap bulan. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah pola menstruasi, yang mencakup siklus dan lama menstruasi. Siklus menstruasi normalnya berlangsung antara 24–35 hari, dengan rata-rata 28 hari, dan lama menstruasi biasanya 3–5 hari. Pola menstruasi yang normal menunjukkan bahwa organ reproduksi dan sistem hormonal perempuan bekerja dengan

baik. Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama menstruasi sebelumnya hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Remaja putri dengan siklus menstruasi yang lebih pendek dapat mengalami jumlah darah keluar lebih banyak secara kumulatif, sehingga meningkatkan risiko anemia. Lama menstruasi yang lebih panjang juga dapat menyebabkan volume darah yang hilang menjadi lebih banyak, yang pada akhirnya dapat menimbulkan anemia (Sunirah et al., 2024).

Selain pola menstruasi, faktor lain yang memengaruhi timbulnya gangguan menstruasi adalah stres, yang merupakan fenomena universal dan dapat dialami setiap orang. Ketidakseimbangan asupan gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri umumnya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan memiliki pantangan tertentu (Sunirah et al., 2024). Berdasarkan hasil wawancara dengan 19 siswi di SMPN 6 Kediri, ditemukan 10 siswi mengalami anemia. Dari jumlah tersebut, 3 siswi (30%) menderita anemia karena status gizi, 2 siswi (20%) karena kurangnya pengetahuan, dan 5 siswi (50%) karena pola menstruasi. Pola menstruasi yang ditemukan meliputi siklus 21 hari pada 1 siswi dan 23 hari pada 4 siswi, lama menstruasi 8 hari pada 1 siswi dan 9 hari pada 4 siswi, serta volume darah menstruasi dengan frekuensi ganti pembalut hingga 6 kali per hari pada 5 siswi.

Dampak anemia pada remaja putri dapat berlanjut hingga masa kehamilan, meningkatkan risiko komplikasi seperti melahirkan bayi prematur atau bayi dengan berat badan lahir rendah, serta risiko perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi. Selain itu, anemia dapat menurunkan kemampuan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan risiko infeksi akibat daya tahan tubuh yang rendah, serta menurunkan produktivitas (Utami et al., 2015).

Salah satu perilaku kesehatan yang berperan dalam pencegahan anemia adalah perilaku pemeliharaan kesehatan, seperti pola makan dan perilaku diet. Remaja putri yang tidak mengonsumsi makanan bergizi seimbang atau melakukan diet ketat berisiko mengalami kekurangan zat besi yang dapat memicu anemia. Kualitas dan jumlah makanan yang baik akan memengaruhi kesehatan tubuh secara optimal (Djunaid & Hilmuhu, 2021).

Mengingat dampak serius yang ditimbulkan, penting dilakukan intervensi holistik untuk menekan angka kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Kediri Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian inferensial yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan dalam bentuk survei lapangan dengan pendekatan cross-sectional, di mana data dikumpulkan dalam satu waktu tertentu untuk melihat keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan observasi langsung, sementara analisis data melibatkan uji statistik untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar variabel.

Penelitian ini bertujuan korelasional, menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden, yakni siswi kelas 8A sampai 8C di SMPN 6 Kediri pada bulan Mei hingga Juni 2025. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola menstruasi, yang terdiri dari durasi, siklus, dan volume menstruasi, sementara

variabel terikat adalah kejadian anemia, yang ditentukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat Easy Touch. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8A hingga 8C di SMPN 6 Kediri yang berjumlah 65 orang. Berdasarkan perhitungan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 56 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional random sampling, di mana jumlah sampel dari tiap kelas ditentukan secara proporsional terhadap besar populasi masing-masing kelas, yakni 22 orang dari kelas 8A, 19 orang dari kelas 8B, dan 15 orang dari kelas 8C. Kriteria inklusi ditetapkan untuk menyaring responden yang relevan, yaitu siswi yang telah menarche, bersedia menjadi responden, dan hadir saat penelitian. Sebaliknya, siswi yang sedang sakit atau tidak bersedia mengikuti penelitian dikeluarkan berdasarkan kriteria eksklusi. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner pola menstruasi serta lembar observasi untuk pencatatan data antropometri dan kadar hemoglobin. Observasi dilakukan pada hari terakhir menstruasi guna mendapatkan hasil Hb yang lebih stabil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Kediri Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 56 responden remaja putri di SMPN 6 Kota Kediri, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami pola menstruasi tidak berisiko. Dari total responden, 37 orang (66,1%) memiliki pola menstruasi yang tergolong normal atau tidak berisiko, sedangkan 19 orang (33,9%) memiliki pola menstruasi yang berisiko. Kategori berisiko di sini merujuk pada siklus menstruasi yang terlalu pendek (<24 hari) atau terlalu panjang (>35 hari), durasi menstruasi lebih dari tujuh hari, serta volume perdarahan

yang tinggi, misalnya ditandai dengan frekuensi ganti pembalut lebih dari lima kali dalam sehari. Kondisi-kondisi ini menjadi indikator penting karena dapat memengaruhi jumlah darah yang hilang dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya anemia.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

No	Pekerjaan Orang	Frekuensi	Frekuensi (%)
1.	Kuli Bangunan	5	8.9
2.	Wiraswasta	25	44.6
3.	Guru	7	12.5
4.	Petani	7	12.5
5.	TNI/Polri	1	1.8
6.	Wiraswasta	9	16.1
7.	Karyawan BUMI	2	3.6
Total		56	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik setiap bulan sebagai bagian dari sistem reproduksi perempuan. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 24–35 hari dengan lama perdarahan 3–7 hari. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, aktivitas fisik yang berlebihan, gangguan hormonal, pola makan yang tidak seimbang, hingga penyakit tertentu. Ketika siklus menjadi terlalu pendek, tubuh tidak memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan lapisan endometrium dengan optimal, sehingga risiko perdarahan yang berlebihan menjadi lebih tinggi.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Menstruasi

No	Pola Menstruasi	Frekuensi	Frekuensi (%)
1.	Beresiko	19	33.9
2.	Tidak Beresiko	37	66.1
Total		56	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Pola menstruasi berisiko erat kaitannya dengan kehilangan zat besi yang berlebihan. Kehilangan darah setiap siklus menstruasi sudah menjadi mekanisme normal, tetapi ketika jumlahnya melebihi ambang fisiologis, cadangan zat besi dalam tubuh akan cepat menurun. Zat besi adalah komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, sehingga kekurangan zat besi dapat mengganggu transportasi oksigen ke seluruh tubuh dan meningkatkan risiko anemia. Hafiz Ansari et al. (2020) menegaskan bahwa pola menstruasi yang tidak normal akan mempercepat penurunan kadar hemoglobin sehingga memperbesar peluang terjadinya anemia pada remaja putri.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

No	Pola Menstruasi	Frekuensi	Frekuensi (%)
1.	Beresiko	19	33.9
2.	Tidak Beresiko	37	66.1
Total		56	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Penelitian ini sejalan dengan temuan Astuti dan Kulsum (2020) yang menyatakan bahwa remaja putri dengan pola menstruasi normal cenderung memiliki risiko anemia yang lebih rendah. Dalam penelitian mereka terhadap 36 responden, mayoritas memiliki pola menstruasi normal (69,4%), dan sebagian besar tidak mengalami anemia (47,2%). Uji statistik Rank Spearman menunjukkan nilai p-value 0,001 yang

berarti terdapat hubungan signifikan antara pola menstruasi dan kejadian anemia. Hal ini memperkuat bukti bahwa keteraturan siklus menstruasi berperan penting dalam menjaga keseimbangan kadar hemoglobin. Hasil penelitian Suhariyati et al. (2020) juga mendukung temuan ini. Dalam penelitian tersebut, 91,7% mahasiswi dengan pola menstruasi tidak normal mengalami anemia, sedangkan hanya 8,8% yang tidak mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa pola menstruasi yang tidak normal dapat meningkatkan risiko anemia hingga lebih dari sembilan kali lipat. Kondisi serupa juga ditemukan di beberapa penelitian internasional yang menunjukkan hubungan erat antara volume perdarahan menstruasi dan penurunan kadar hemoglobin.

Faktor-faktor yang memengaruhi pola menstruasi pada remaja putri cukup kompleks. Hasil wawancara dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa beberapa responden mengaku jarang mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, hati ayam, sayuran berdaun hijau, dan kacang-kacangan. Selain itu, beberapa remaja mengaku mengalami stres akibat beban akademik dan tekanan sosial, yang dapat memengaruhi produksi hormon reproduksi. Stres yang berkepanjangan memengaruhi kerja hipotalamus dan hipofisis, yang berperan penting dalam pengaturan siklus menstruasi.

Aktivitas fisik yang berlebihan atau kebiasaan diet ketat juga ditemukan sebagai faktor yang dapat memicu ketidakteraturan siklus. Beberapa responden mengaku mengikuti program diet tanpa pengawasan gizi, sehingga asupan energi dan zat besi menjadi tidak mencukupi. Diet rendah kalori dapat menekan produksi hormon estrogen dan progesteron, yang mengatur proses ovulasi dan menstruasi. Ketidakseimbangan

hormon inilah yang akhirnya menyebabkan siklus menjadi tidak teratur.

Dengan mempertimbangkan temuan tersebut, penting bagi remaja putri untuk memahami tanda-tanda pola menstruasi yang tidak normal. Edukasi kesehatan reproduksi perlu diberikan secara rutin, baik melalui kegiatan sekolah maupun program kesehatan masyarakat. Upaya ini tidak hanya membantu remaja mengenali masalah sejak dini, tetapi juga mendorong mereka untuk menerapkan pola makan bergizi dan mengelola stres, sehingga dapat mencegah komplikasi jangka panjang seperti anemia.

Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 6 Kota Kediri Tahun 2025

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menunjukkan bahwa dari 56 responden, 33 remaja putri (58,9%) tidak mengalami anemia, sedangkan 23 orang (41,1%) mengalami anemia dengan kategori ringan hingga sedang. Tidak ditemukan kasus anemia berat. Anemia pada remaja putri didefinisikan sebagai kadar hemoglobin <12 g/dL, sesuai dengan standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Angka ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja masih berada pada kategori normal, prevalensi anemia tetap cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian.

Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai gejala seperti lemas, mudah lelah, pusing, kulit pucat, dan gangguan konsentrasi. Gejala-gejala ini berpotensi menurunkan prestasi belajar karena keterbatasan suplai oksigen ke otak. Hafzah et al. (2023) menegaskan bahwa anemia yang tidak diatasi pada masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan, seperti kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, dan perdarahan pasca persalinan.

Faktor utama yang menyebabkan tingginya prevalensi anemia pada remaja putri adalah

kebutuhan zat besi yang meningkat akibat pertumbuhan pesat, sementara asupan zat besi dari makanan sering kali tidak mencukupi. Remaja putri memerlukan sekitar 15 mg zat besi per hari, terutama karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, tubuh akan mengambil cadangan zat besi dari jaringan, sehingga lama-kelamaan kadar hemoglobin menurun.

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden tidak rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang sebenarnya disediakan oleh pihak sekolah. Program TTD merupakan salah satu upaya pemerintah untuk menekan angka anemia remaja, namun rendahnya kepatuhan konsumsi menjadi hambatan utama. Banyak remaja yang mengaku merasa mual atau tidak nyaman setelah mengonsumsi TTD, sehingga memilih untuk tidak meminumnya secara teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sari (2020) yang menunjukkan hubungan signifikan antara pola menstruasi, status gizi, dan kejadian anemia dengan nilai p-value 0,000. Dineti et al. (2022) juga melaporkan bahwa 51,67% remaja putri dengan pola menstruasi tidak normal mengalami anemia. Temuan-temuan tersebut memperkuat bukti bahwa anemia tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor biologis seperti frekuensi dan volume perdarahan menstruasi.

Status gizi juga menjadi faktor penting dalam kejadian anemia. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa hampir setengah responden memiliki status gizi normal, namun ada juga yang tergolong kurus dan sangat kurus. Kekurangan energi kronis dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam menyerap dan memanfaatkan zat besi. Kondisi ini semakin diperparah apabila remaja menjalani diet yang tidak seimbang atau memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah kandungan zat besi.

Selain faktor nutrisi, kebiasaan konsumsi minuman seperti teh dan kopi juga dapat memengaruhi penyerapan zat besi. Kandungan

tanin dalam teh dan kafein dalam kopi dapat menghambat absorpsi zat besi di usus. Wawancara dengan beberapa responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan minum teh manis setiap hari, terutama saat sarapan atau makan siang. Kebiasaan ini dapat menurunkan efektivitas asupan zat besi dari makanan sehari-hari. Mengingat dampak jangka panjang anemia terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup, intervensi gizi dan edukasi kesehatan menjadi sangat penting. Pemberian informasi mengenai pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, hati ayam, sayuran berdaun hijau, serta buah-buahan tinggi vitamin C perlu dilakukan secara intensif. Selain itu, pemantauan rutin kadar hemoglobin melalui program UKS di sekolah dapat membantu mendeteksi anemia sejak dini dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 6 Kediri

No	Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				Jumlah	
		Tidak Anemia		Anemia			
		F	%	F	%	F	%
1.	Beresiko	0	0.0%	15	33.9%	15	33.9%
2.	Tidak Beresiko	33	58.9%	4	7.1%	37	86.1%
	Total	33	58.9%	21	41.1%	54	100%
	Value:	or		Correlations coefficients :			
	<0,001	<0,05		-0.858			

Sumber: Data Primer 2025

Analisis data menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value sebesar <0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Kediri. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,858$

menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong sangat kuat dengan arah negatif. Artinya, semakin baik atau semakin tidak berisiko pola menstruasi seorang remaja putri, semakin rendah pula kemungkinan terjadinya anemia.

Arah hubungan yang negatif menjelaskan bahwa keteraturan siklus, lama, dan volume menstruasi merupakan faktor protektif terhadap anemia. Ketika siklus menjadi lebih teratur dan lama perdarahan berada dalam rentang normal, tubuh memiliki cukup waktu untuk memulihkan cadangan zat besi sebelum siklus berikutnya. Sebaliknya, siklus yang terlalu pendek atau perdarahan yang berlebihan akan meningkatkan kehilangan darah dan mempercepat penurunan kadar hemoglobin.

Hasil penelitian ini didukung oleh berbagai studi sebelumnya. Astuti dan Kulsum (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola menstruasi dan anemia pada remaja putri dengan nilai p-value 0,001. Penelitian Sunirah et al. (2024) juga melaporkan bahwa dari 127 responden, 66 siswi (52%) memiliki pola menstruasi tidak normal dan 73 siswi (57,5%) mengalami anemia. Temuan tersebut menegaskan bahwa semakin tidak teratur pola menstruasi, semakin besar risiko terjadinya anemia.

Mekanisme biologis yang mendasari hubungan ini dapat dijelaskan melalui proses kehilangan zat besi selama menstruasi. Kehilangan darah yang berlebihan akan mengurangi cadangan zat besi dalam tubuh. Apabila asupan zat besi dari makanan tidak mencukupi, tubuh tidak mampu memproduksi hemoglobin dalam jumlah yang cukup, sehingga anemia menjadi tak terhindarkan. Proses ini dapat terjadi secara perlahan dan sering kali tidak disadari hingga gejala anemia muncul. Selain faktor biologis, faktor perilaku seperti kebiasaan makan dan tingkat kepatuhan

dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah juga memainkan peran penting. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden jarang mengonsumsi TTD secara rutin. Rendahnya kepatuhan ini dapat memperburuk dampak pola menstruasi yang berisiko, karena tubuh tidak mendapatkan suplai zat besi tambahan yang dibutuhkan untuk mengganti kehilangan darah.

Faktor psikologis seperti stres juga tidak dapat diabaikan. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi produksi hormon reproduksi, menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Ketidakteraturan ini kemudian meningkatkan risiko perdarahan yang lebih banyak atau lebih lama, sehingga memicu penurunan kadar hemoglobin. Dengan demikian, intervensi untuk mengurangi stres, seperti kegiatan konseling atau manajemen waktu yang baik, dapat berkontribusi dalam mencegah anemia.

Temuan hubungan kuat antara pola menstruasi dan anemia dalam penelitian ini memiliki implikasi penting bagi program kesehatan sekolah. Edukasi mengenai pemantauan pola menstruasi perlu menjadi bagian dari kurikulum kesehatan reproduksi. Remaja putri perlu dilatih untuk mencatat siklus menstruasi mereka, mengenali tanda-tanda perdarahan berlebihan, dan segera mencari bantuan medis bila diperlukan. Pemantauan ini dapat menjadi langkah awal dalam pencegahan anemia.

Penelitian ini menegaskan bahwa pola menstruasi yang tidak normal bukan hanya masalah reproduksi, tetapi juga masalah gizi dan kesehatan umum. Dengan memperbaiki pola makan, meningkatkan asupan zat besi, serta menjaga keteraturan siklus menstruasi melalui gaya hidup sehat, risiko anemia dapat ditekan secara signifikan. Upaya ini harus melibatkan kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga agar remaja putri dapat memperoleh dukungan yang menyeluruh.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Mengingat kuatnya hubungan antara pola menstruasi dan kejadian anemia, program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi perlu diperkuat di tingkat sekolah. Edukasi harus mencakup pemahaman mengenai siklus menstruasi normal, tanda-tanda menstruasi berisiko, dan pentingnya asupan zat besi melalui makanan bergizi.

Program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang telah dijalankan pemerintah juga harus dipantau secara ketat agar remaja putri mengonsumsi suplemen secara teratur. Keterlibatan guru, petugas UKS, dan tenaga kesehatan puskesmas menjadi kunci dalam keberhasilan program ini. Selain itu, orang tua perlu diedukasi untuk menyediakan makanan yang kaya zat besi di rumah serta mendukung anak-anak mereka untuk mengonsumsi TTD secara rutin.

Pemantauan kadar hemoglobin secara berkala juga perlu dilakukan untuk mendeteksi anemia sejak dini. Dengan pendekatan yang komprehensif, risiko anemia pada remaja putri dapat ditekan, sehingga kualitas kesehatan reproduksi mereka di masa depan dapat terjaga. Upaya ini sekaligus akan memberikan dampak positif jangka panjang, yaitu menurunkan angka anemia pada wanita dewasa dan ibu hamil, serta meningkatkan kualitas generasi berikutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hampir setengah remaja putri dengan pola menstruasi berisiko cenderung mengalami anemia, sedangkan mereka yang memiliki pola menstruasi tidak berisiko umumnya tidak mengalami anemia. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Kediri Tahun 2025. Hubungan tersebut bersifat sangat kuat dengan arah negatif, yang berarti semakin sehat atau

teratur pola menstruasi seorang remaja putri, semakin kecil kemungkinan terjadinya anemia. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman mengenai pola menstruasi yang normal sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini, mengingat anemia dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, kemampuan belajar, dan produktivitas remaja. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan para remaja putri lebih memperhatikan kesehatan reproduksinya, khususnya dalam memahami pola menstruasi yang sehat serta melakukan langkah pencegahan anemia, seperti mengonsumsi makanan bergizi tinggi zat besi dan rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan acuan dalam menyusun program edukasi kesehatan remaja, terutama terkait kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia. Sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan, pemeriksaan rutin kadar hemoglobin, serta mendukung kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah agar kejadian anemia pada remaja putri dapat ditekan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penelitian ini, khususnya kepada pihak SMPN 6 Kota Kediri yang telah memberikan izin dan fasilitas, para guru serta staf sekolah yang membantu kelancaran pengumpulan data, dan seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Penulis juga berterima kasih kepada keluarga, teman, serta pembimbing yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan arahan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Christiana, I., & Yulifah Salistia Budi. (2024).

Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 222–231. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.284>

Dineti, 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>

Djunaid, U., & Hilmuhu, F. (2021). Studi Literatur: Hubungan Pola Menstruasi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1–10. <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/239>

Farhan, K., Maulida, N. R., & Lestari, W. A. (2024). Pengaruh Edukasi Anemia Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Serta Keberagaman Konsumsi Makanan Remaja Putri Di Smp Negeri 86 Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 127–138. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.41172>

Fauziah, Z. I., Kamillah, S., & Daeli, W. (2025). *Pengaruh Edukasi Menstruasi Menggunakan Media Video Animasi dan Leaflet Terhadap Kesiapan Menarche pada Anak Usia 9-12 Tahun di SDN Bojong 2 Cianjur Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia*. 3(April).

- Hafiz Ansari, M., Heriyani, F., & Noor, M. S. (2020). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 18 Banjarmasin. *Jurnal Homeostatis*, 3(2), 209–216.
- Hafsah, H., Hatima, H., N, N. F., Nirwana, N., Wahdaniyah, N., Annur, A. A., & Panggalo, H. R. (2023). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Makassar Guidelines For Giving Blood Supplement Tablets For Adolescent Girls In Madrasah Aliyah Negeri 2 Makassar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 1(4), 122–127.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>
- Jesika Agustia, Waisaktini Margareth, & Rosmida Magdalena Marbun. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan Asupan Vitamin C Dengan Status Anemia Pada Siswi SMAN 27 Jakarta. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(1), 44–63. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i1.163>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Lee, E. J., Ahn, J. E., Ryu, J. M., Jeong, Y. Y., & Choi, Y. S. (2023). Association between Patients' Self-Judgement, Coagulated Menstrual Blood, and Menorrhagia: Results from a Questionnaire Survey and Blood Test Analysis. *Medicina (Lithuania)*, 59(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/medicina59050874>
- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). Analysis of Factors That Influence The Incidence of Anemia In Teenager at Al Ma'ruf Islamic Boarding School Kediri. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1291–1299. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.460>
- Memorisa, G., Aminah, S., & Pradian, G. (2020). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(1), 165–171.
- Nirmala, S., Yolanda, R., Mulianti, R., & Karmila, D. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Siswi dengan Kejadian Anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(1), 1316. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v12i1.10780>
- Nurfauziah, I. N., Lutfiasari, D., & Aminah, S. (2020). Perbedaan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 2(1), 84. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v2i1.1235>
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Pada, A., Putri, R., & Smpn, D. I. (2024). HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN THE RELATIONSHIP BETWEEN MENSTRUAL PATTERNS AND THE INCIDENCE OF ANEMIA IN YOUNG GIRLS AT. *September*, 404–412.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri

- Wahyuni Sitepu, T. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.is1.1403>
- SARI, M. R. (2020). Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Tembilahan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i1.81>
- Sriwani, F., Noorma, N., Setyawati, E., Kesehatan, P., & Timur, K. (2023). HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 TANJUNG PALAS TENGAH
- Suhariyati, S., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 195. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.214>
- Sunirah, S., Farhan, M., Prima, A., Andas, A. M., Puspitasari, I., Hasiolan, M. I. S., & H Wada, F. (2024). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Ma Perguruan Islam Nurul Kasysyaf (Pink). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 21–28. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1517>
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67–75. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/604>
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>