

SKRIPSI

**HUBUNGAN GANGGUAN MENSTRUASI DAN ASUPAN
NUTRISI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 1 CEMPAKA
DI OGAN KOMERING ULU TIMUR
TAHUN 2026**



**RAFIKA WANDIRA
PO7124225236**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa..Hal ini dikarenakan terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan, perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, kehamilan remaja dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia berkisar sebesar 27,2% pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20,3% sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri (Aulya et al., 2022).

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah hemoglobin tidak mencukupi kebutuhan fisiologis. Anemia dikatakan sebagai suatu kondisi tidak mencukupinya cadangan zat besi sehingga terjadi kekurangan penyaluran zat besi ke jaringan tubuh. Remaja putri menderita anemia bila kadar hemoglobin (Hb) darah menunjukkan nilai kurang dari 12 gr/dL (Utami et al., 2021). Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin (HB) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat, dengan prevalensi tinggi pada remaja putri di Indonesia 22,7% (menurut Riskesdas 2018).

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam memenuhi kebutuhan zat besi bagi para remaja putri yang akan menjadi ibu di masa yang akan datang yaitu dengan pemberian tablet tambah darah (TTD), hal ini tertuang dalam surat edaran Direktur Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pemberian TTD pada remaja putri dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun yang dilakukan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di institusi Pendidikan SMP dan SMA/ sederajat dengan menentukan hari minum TTD Bersama (Kemenkes RI, 2020). Selain upaya tersebut perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi melalui pendidikan dan kampanye gizi menggunakan metode-metode yang menarik bagi remaja (Subratha & Aryanti, 2020).

Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar (Utama et al., 2020). Oleh karena itu, perlu dilakukannya pengkajian status gizi pada remaja khusus nya remaja putri. Pengkajian status gizi perlu dilakukan karena merupakan salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menilai status gizi pada remaja yaitu dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT).

Status Gizi merupakan salah satu faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. Kurangnya asupan zat gizi terutama zat besi dan kehilangan darah saat menstruasi dapat menjadi faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri (Nurjannah dan Putri, 2021). Status gizi yang kurang berkontribusi signifikan terhadap anemia karena kurangnya asupan zat besi. Remaja dengan gizi kurang seringkali memiliki asupan zat besi rendah dan siklus menstruasi tidak teratur. Kehilangan darah saat menstruasi (30-100 mL) meningkatkan kebutuhan zat besi. Pola menstruasi tidak normal atau lama dapat meningkatkan risiko anemia 4,7 kali lipat dibandingkan siklus normal (Nurjanah dan putri, 2021).

Siklus menstruasi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Masa menstruasi umumnya terjadi 3-6 hari. Saat menstruasi, seorang perempuan akan kehilangan 30- 100 ml darah, bahkan sampai 2 atau 3 kali lipatnya. Umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, siklus normal berlangsung 21-35 hari. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi yang tidak teratur dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah (Saifuddin, 2020).

Menurut penelitian (Sari et al., 2023), menunjukkan bahwa dari 56 responden didapatkan remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 32 responden (57,1%) dengan kadar hemoglobin < 12 g/dL, sedangkan yang tidak anemia sebanyak 24 responden (42,9%) dengan kadar hemoglobin ≥ 12 g/dL.

Hasil penelitian Qomarasari dan Mufidaturrosida, (2022), berdasarkan analisis data bivariat menggunakan uji statistik chi-square menunjukkan adanya hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP 3 Cibeber dan secara statistik signifikan sedangkan berdasarkan hasil penelitian Sari et al., (2023), dari hasil uji chi-square didapatkan $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi secara persial dengan kejadian anemia pada siswi SMA Pembina.

Penelitian lain menunjukkan bahwa meskipun 34,3% remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, mereka memiliki sikap yang negatif terhadap konsumsi suplemen zat besi. Hingga 23,8% remaja yang tidak mengetahui tentang anemia tetapi memiliki sikap positif terhadap konsumsi suplemen zat besi memiliki korelasi yang substansial antara sikap remaja putri terhadap konsumsi suplemen zat besi dan pengetahuan mereka tentang anemia, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,04 yang ditemukan pada analisis chisquare antara konsumsi suplemen zat besi dan pengetahuan tentang anemia. Menurut temuan analisis, remaja putri yang kurang mengetahui tentang anemia memiliki kemungkinan 13 kali lebih besar untuk memiliki sikap negatif terhadap konsumsi suplemen zat besi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 13,5 (Yasinta Dewi Kristianti, 2021).

Berdasarkan Profil Kecamatan Cempaka (2025), jumlah remaja putri di wilayah Kecamatan Cempaka mencapai 1.433 orang yang tersebar di beberapa desa. Berdasarkan data SMA Negeri 1 Cempaka Kabupaten Ogan Komering

Ulu Timur Tahun 2026, jumlah siswi sebanyak 367 orang. Jumlah remaja putri tersebut menunjukkan pentingnya upaya pemantauan status kesehatan remaja, khususnya dalam pencegahan dan penanggulangan anemia melalui deteksi dini serta pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, asupan nutrisi dan gangguan menstruasi merupakan faktor yang berperan dalam terjadinya anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan gangguan menstruasi dan asupan nutrisi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Cempaka”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diambil rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara asupan nutrisi dan gangguan menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cempaka di Ogan Komering Ulu Timur tahun 2026 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan nutrisi dan gangguan menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Cempaka di Ogan Komering Ulu Timur tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui distribusi frekuensi gangguan menstruasi pada remaja putri
2. Mengetahui distribusi frekuensi asupan energi pada remaja putri
3. Mengetahui distribusi frekuensi asupan protein pada remaja putri
4. Mengetahui distribusi frekuensi asupan zat besi pada remaja putri
5. Mengetahui distribusi frekuensi asupan vitamin C pada remaja putri
6. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri
7. Mengetahui hubungan asupan energi dengan kejadian anemia
8. Mengetahui hubungan gangguan menstruasi dengan kejadian anemia
9. Mengetahui hubungan asupan protein dengan kejadian anemia
10. Mengetahui hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia
11. Mengetahui hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan dan kesehatan reproduksi remaja, yang berhubungan dengan menstruasi .

2. Manfaat praktis

Meningkatkan pengetahuan tentang asupan nutrisi pada remaja putri dan gangguan menstruasi pada remaja putri yang berhubungan dengan kejadian anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Adeko, R., dkk. (2020). *Kualitas air bersih dan kesehatan lingkungan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Adyani, R., dkk. (2023). Personal *hygiene* organ reproduksi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 45-52.
- Afriany, R. (2019). Dukungan sosial dan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 10(2), 115-122.
- Anggarini, D., & Hanifah. (2019). Stres pada remaja dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 88-95.
- Annisa, N. (2018). *Pengembangan kuesioner pengetahuan tentang SADARI, siklus menstruasi dan keputihan* [Skripsi/Tesis]. Universitas Indonesia.
- Anwar, A., dkk. (2024). Faktor risiko kanker payudara dan pencegahannya. *Jurnal Onkologi Indonesia*, 11(1), 12-20.
- Burutu, et al. (2023). *Kesehatan reproduksi dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Cahyaningtyas, R., dkk. (2019). Hubungan kualitas air dengan kejadian keputihan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(3), 201-209.
- Cahyaningtyas, R., dkk. (2021). Perilaku kesehatan reproduksi dan kejadian keputihan pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(2), 134-142.
- Christyanni, D., & Rahmawaty. (2022). Hubungan stres dan aktivitas fisik terhadap kejadian keputihan pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 56-64.
- Delita, D., dkk. (2019). Aktivitas fisik pada remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 7(2), 102-110.
- Fatkhayah, N., dkk. (2020). Gejala dan deteksi dini kanker payudara. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 8(1), 23-31.
- Gustina, R., dkk. (2023). Sikap dan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 11(2), 145-153.
- Habiburrahman, H., dkk. (2021). Keputihan fisiologis pada wanita. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 34-41.

- Hastono, S. P. (2020). *Analisis data pada bidang kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hidayat, A., dkk. (2021). Penggunaan sabun pembersih kewanita dan dampaknya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), 189-197.
- Hubaybah, H., dkk. (2022). Pola tidur dan kesehatan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 112-120.
- Ilham. (2023). Gangguan menstruasi pada remaja. *Jurnal Medika Utama*, 5(4), 230-238.
- Imamuddin, & Mochammad. (2019). Sanitasi air bersih dan kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(1), 45-53.
- Isnaniar, & Hasanah. (2018). Penggunaan *pantyliner* pada wanita. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 10(2), 77-84.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Panduan perilaku preventif dan deteksi dini gangguan reproduksi remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kirana, N., dkk. (2022). Penggunaan *pantyliner* pada wanita usia reproduksi. *Jurnal Kebidanan Komunitas*, 8(1), 15-22.
- Kistina, & Afridah. (2021). Frekuensi penggunaan *pantyliner* dengan kejadian keputihan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 98-105.
- Kusmiran, E. (2022). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lamdayani. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 89-97.
- Lemdayani. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 34-42.
- Lestari, P., & Wulansari. (2018). Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 50-57.
- Masykurin. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku remaja melakukan SADARI. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 312-320.

- Masykurin. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 14(2), 115-123.
- Mokodongan. (2020). Etiologi keputihan patologis. *Jurnal Kedokteran Klinis*, 4(1), 22-29.
- Mulazamah. (2022). Faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Promkes*, 10(2), 167-175.
- Nikmah, & Widyasih. (2018). Keputihan pada wanita usia reproduksi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9(1), 44-51.
- Nisman, W. A. (2022). *Deteksi dini kanker payudara dengan SADARI*. Yogyakarta: Citra Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2023). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi Terbaru). Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbaiti. (2019). Sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi. *Jurnal Perilaku Kesehatan*, 7(2), 80-87.
- Nurwela, & Rindu. (2022). Hubungan stres dengan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(3), 204-212.
- Pratiwi, dkk. (2024). Literasi digital kesehatan dan hubungannya dengan perilaku mencari bantuan kesehatan (*health seeking behavior*) pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 45-55.
- Profil Kecamatan Cempaka. (2025). *Profil demografi wilayah Kecamatan Cempaka tahun 2025*. Kantor Kecamatan Cempaka.
- Putinah, dkk. (2021). Keputihan patologis pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(2), 110-118.
- Rahmawati. (2022). Literasi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 67-75.
- Rahmawati, dkk. (2024). Penerapan perilaku deteksi dini kesehatan reproduksi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Komunitas*, 16(1), 12-20.

- Rosyida. (2020). Keputihan (*fluor albus*) pada wanita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 99-106.
- Rosyida. (2022). *Perilaku hidup sehat dan kelompok sosial teman sebaya dalam kesehatan reproduksi remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ruspita. (2022). Menstruasi dan gangguan menstruasi. *Jurnal Kesehatan Kebidanan*, 11(3), 143-150.
- Salamah, dkk. (2020). Perilaku kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 88-96.
- Sari, I. G., dkk. (2022). Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 34-40.
- Sari, L. (2021). Tantangan deteksi dini gangguan reproduksi secara mandiri pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 122-130.
- Sari, & Gultom. (2022). Pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Edukasi Kebidanan*, 8(3), 175-182.
- Setiyorini, et al. (2024). Kemampuan remaja dalam memahami informasi fungsi organ dan gangguan reproduksi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(1), 56-64.
- Setyawati, A. (2023). Pengaruh dukungan teman sebaya (*peer support*) terhadap perilaku pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 14(2), 105-113.
- Septalia, & Ananda. (2019). Menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 22-29.
- SMA Negeri 1 Cempaka. (2026). *Data profil, geografis, dan jumlah siswi kelas XI tahun ajaran 2025/2026*. SMAN 1 Cempaka.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiawaty, dkk. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 11(2), 134-142.
- Wahyudi, & Lestari. (2022). Dukungan sosial teman sebaya sebagai bentuk adaptasi pertumbuhan remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(1), 45-53.
- Weningsih. (2023). Penggunaan sabun pembersih kewanitaian dan kesehatan reproduksi. *Jurnal Kebidanan Komunitas*, 5(2), 78-85.

- Windayanti, et al. (2023). Tingkat pengetahuan dan paparan media digital terhadap praktik SADARI remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 14(3), 210-218.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Adolescent reproductive health: Global prevalence and early interventions*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, R., & Nugroho, A. (2025). Faktor lingkungan sekolah dan akses informasi sebagai prediktor utama tindakan kesehatan reproduksi pada remaja di wilayah urban maupun rural. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 16(1), 77-85.
- Yulfitria, dkk. (2019). Patofisiologi keputihan. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 112-119.
- Yuslana, dkk. (2020). Kanker payudara dan deteksi dini. *Jurnal Onkologi*, 5(1), 34-41.