

## **ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI KABUPATEN SOPPENG**

**Sri Rezkiani Kas<sup>a\*</sup>, Musyahidah Mustakim<sup>b</sup>**

<sup>a</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat/ Epidemiologi. Universitas Pejuang Republik Indonesia

<sup>b</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat/ Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Universitas Pejuang Republik Indonesia

\*Koresponden\_Email: sri.rekiani@fkmupri.ac.id

### **ABSTRACT**

Many young women do not know and realize that they have anemia, even though they know that they have anemia, they still think that anemia is a trivial problem. Young women are prone to anemia. The existence of a monthly menstrual cycle is one of the factors that cause young women to be prone to anemia, moreover, driven by their lack of knowledge about anemia. This study aims to analyze the factors associated with the prevention of anemia during menstruation in adolescent girls at Public High School Soppeng Regency. The type of research used is descriptive correlational research with a cross sectional approach. Based on the results of the analysis showed that there was a relationship between knowledge (0.000) and efforts to prevent anemia during menstruation. Researchers suggest for health workers to increase counseling and counseling as well as guidance for young women to prevent anemia.

**Keywords:** Anemia, Menstruation, Knowledge, Youth.

### **ABSTRAK**

Remaja putri banyak yang tidak mengetahui dan menyadari dirinya terkena anemia bahkan meskipun mereka tahu terkena anemia masih menganggap anemia adalah masalah yang sepele. Remaja putri rentan terkena anemia. Adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia lebih-lebih didorong oleh pengetahuan mereka yang kurang tentang anemia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri Kabupaten Soppeng. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan (0,000) dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi. Peneliti menyarankan bagi petugas kesehatan agar meningkatkan penyuluhan dan konseling serta bimbingan bagi remaja putri untuk dapat mencegah anemia.

**Kata Kunci:** Anemia, Menstruasi, Pengetahuan, Remaja.

## **1. PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, dimana terjadi paku tumbuh (growth spurt) yang ditandai dengan timbul ciri-ciri seks sekunder dan primer, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan emosional, fisiologis, maupun psikososial (Djama, 2017). Perubahan fisiologi ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi seperti pengalaman menstruasi pada wanita (Rahayu, 2018). Prevalensi anemia remaja di Indonesia lebih tinggi 27% di dibandingkan negara maju lainnya. Kondisi ini terjadi dikalangan anak-anak dan Wanita usia subur (WUS) khususnya Wanita hamil (80-90%) (Nair et al., 2016). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan proporsi penduduk dengan keadaan anemia mencapai 21,7%, dimana anemia pada wanita lebih tinggi (23,9%) dibandingkan pada laki-laki (18,4%). Persentase penderita anemia terjadi pada remaja awal putri usia 10-14 tahun (Hb<12,0g/dL) sebesar 26,4% (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal (Corwin, 2009). Anemia terjadi akibat hemoglobin atau eritrosit lebih rendah daripada normalnya. Anemia umumnya terjadi disebabkan oleh adanya pendarahan, kronik, atau kurang gizi (malnutrisi) (Noviandari et al., 2016). Anemia adalah salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang, prevalensi anemia di dunia sangat tinggi terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) bahwa pada tahun 2016 Anemia pada remaja putri secara global berkisar 51%. Di Asia Tenggara, 30-45% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Di Indonesia sebesar 28,83% yang terdiri dari 19,44% laki-laki dan 39,04% perempuan (Organization & others, 2011). Laporan Hasil Riset Kesehatan dasar (Jakarta, 2014) prevalensi anemia pada remaja usia 5-14 tahun sebesar 26,4%. Sedangkan

proporsi anemia berdasarkan jenis kelamin untuk golongan remaja putri adalah sebesar 23,9% dan untuk golongan remaja laki-laki adalah sebesar 18,4%.

Hal ini disebabkan karena remaja putri memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya. Remaja putri juga sering kali melakukan diet yang keliru dengan tujuan untuk menurunkan berat badan diantaranya dengan cara mengurangi asupan protein hewani yang mana sangat dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah. Remaja juga mengalami menstruasi yang akan menyebabkan kehilangan banyak darah setiap bulannya sehingga kebutuhan zat besi dua kali lipat saat menstruasi dan terkadang remaja putri juga mengalami gangguan seperti menstruasi yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid keluar lebih banyak dari biasanya.

Remaja putri rentan terkena anemia, adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia lebih- lebih didorong oleh pengetahuan mereka yang kurang tentang anemia (Mularsih, 2017). Selain itu juga diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja laki- laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat mengalami menstruasi (Dyah, 2011). Hasil penelitian di Tangerang tahun 2017 menunjukkan bahwa asupan total zat besi pada anak perempuan usia 10–12 tahun yang menderita anemia hanya sebesar 5,4 mg/hari, lebih rendah dari pada kebutuhan perhari sebesar 20 mg/hari sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi 2013, Angka ini menunjukkan bahwa asupan total zat besi pada remaja tersebut hanya sekitar 25% dari AKG (Dyah, 2011). Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. (Aryani & others, 2010).

Anemia pada remaja putri merupakan masalah yang umum dijumpai terutama di Negara-negara berkembang seperti halnya Indonesia di mana dampak dari anemia tersebut dapat menurunkan produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya semangat untuk belajar dan konsentrasi belajar (Listiana, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian (Wahyuningsih & Astuti, 2015) yang menyatakan Anemia yang terjadi pada remaja putri saat menstruasi dapat menyebabkan nyeri haid bertambah berat. Jumlah darah yang dikeluarkan oleh penderita anemia juga lebih banyak. Akibat lain yang ditimbulkan bagi remaja yaitu menurunnya kemampuan serta konsentrasi dalam belajarnya di sekolah, dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, serta beresiko mengalami daya tahan tubuh yang menurun (Sediaoetama, 2008).

Faktor yang dapat mempengaruhi anemia adalah pengetahuan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang anemia yang baik cenderung memiliki resiko lebih rendah terkena anemia. Sedangkan remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang anemia kurang, cenderung beresiko lebih tinggi untuk terkena anemia. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan resiko kejadian anemia pada remaja putri (Handayani et al., 2017). Sejalan dengan penelitian Menurut (AW, 2019) faktor- faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah factor pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan sosial budaya (AW, 2019).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik (motivasi yang muncul dari diri sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain) yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki keterkaitan dengan sikap dan perilakunya tersebut. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan remaja tentang gizi sering diabaikan hal ini akan berpengaruh pada perilaku pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak pada terjadinya anemia. Pengetahuan remaja putri dapat ditingkatkan dengan melalui penyuluhan kesehatan disekolah (Angrainy et al., 2019).

Pentingnya program penanggulangan anemia pada remaja putri karena pada remaja putri mempersiapkan kondisi fisik wanita sebelum hamil agar siap menjadi ibu yang sehat, dan pada waktu hamil tidak menderita anemia. Anemia perlu diatasi karena anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, dapat menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan selain itu juga dapat menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Jakarta, 2014). Rekomendasi WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dengan memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah.

Berdasarkan teori Precede-Proceed Model yang dikembangkan bahwa perilaku kesehatan termasuk di dalam perilaku pencegahan anemia dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong. Pengetahuan dan kesadaran tentang pencegah anemia dapat terwujud dalam sikap, kepercayaan, keyakinan dan nilai yang positif. Pengetahuan tentang anemia merupakan aspek penting dalam upaya terbentuknya tindakan yang positif untuk mencegah anemia pada remaja putri. Remaja dengan pengetahuan yang baik dapat mengetahui dan memilih bahan makanan yang dapat meningkatkan dan menghambat penyerapan zat besi (PUSPAH & others, 2018).

Tersedianya sarana kesehatan, terjangkaunya sarana kesehatan, peraturan kesehatan, dan keterampilan terkait kesehatan akan memungkinkan terwujudnya tindakan pencegahan anemia. Tersedianya sarana kesehatan seperti fasilitas kesehatan dan pelayanan kesehatan juga mendukung dan memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan. Tindakan pencegahan anemia juga diperkuat dengan adanya dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, guru, pemerintah, petugas kesehatan, tokoh masyarakat, dan pengambil keputusan. Dukungan teman sebaya, keterlibatan teman sebaya akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku remaja tersebut karena di pondok pesantren teman sebayalah yang paling dekat dengan remaja putri. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis faktor yang berhubungan dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri Kabupaten Soppeng.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Konsep Anemia

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah (eritrosi) yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah (eritrosit). Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya sesuai dengan penyebabnya (Jakarta, 2014).

Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan.

Kekurangan zat besi telah lama dipahami sebagai akibat dari beberapa faktor etiologi yang menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan zat besi dan jumlah zat besi yang diserap. Faktor-faktor yang mempengaruhi yang berkaitan dengan kekurangan zat besi antara lain: diet, siklus kehidupan, penyakit, akibat rendahnya faktor sosial ekonomi, genetik. Anemia juga lebih sering dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan pria, hal ini disebabkan karena wanita kehilangan darah secara alamiah setiap bulannya. Selama periode menstruasi wanita kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan. Remaja putri kehilangan zat besi sebesar  $\pm 1.3$  mg/hari selama siklus menstruasinya (Aryani & others, 2010). Kehilangan zat besi diatas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang (Hapzah & Yulita, 2012).

Pengobatan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan antara lain: pada anemia defisiensi zat besi sejak tahun 1997 pemerintah telah merintis langkah baru dalam mencegah dan menanggulangi anemia, salah satu pilihannya adalah mengkonsumsi tablet tambah darah. Telah terbukti dari berbagai penelitian bahwa mengkonsumsi suplement zat besi dapat meningkatkan hemoglobin. Selain itu penanggulangan penyakit infeksi dan parasit juga merupakan salah satu penyebab anemia zat besi, dengan menanggulangi penyakit infeksi dan membrantas parasit diharapkan bisa meningkatkan status besi tubuh (Wulandari et al., 2021).

### 2.2. Konsep menstruasi

Menstruasi adalah keadaan fisiologis, peristiwa pengeluaran darah, lendir sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relatif teratur mulai dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi. Anemia pada remaja putri disebabkan pada masa remaja sudah mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga mereka kehilangan banyak darah yang mengakibatkan mereka lebih beresiko terkena anemia. Menstruasi yang normal adalah siklus menstruasi dengan 28-35 hari. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal hari pertama mulainya menstruasi yang lalu dengan hari pertama mulainya menstruasi berikutnya. Setiap remaja putri, mengalami siklus menstruasi yang berbeda-beda. Penyebab menstruasi atau haid yang tidak teratur adalah karena ketidakseimbangan hormon pada

reproduksi wanita yang mana diketahui hormon estrogen dan progesteron . harus dalam komposisi yang tepat untuk mengetahui kapan sel telur terbentuk pada indung telur, kapan sel telur lepas dan kapan menstruasi (Prawirohardjo & others, 2011).

Siklus menstruasi dikatakan teratur atau pendek, normal maupun panjang apabila sudah berjalan tiga kali siklus dengan lama siklus yang sama atau dirata-rata (Nizomy, 2002) Ketidakteraturan menstruasi adalah kondisi yang mana siklus dengan durasi yang berbeda setiap bulannya. Siklus menstruasi yang tidak teratur setiap bulannya ataupun pendek bagi remaja putri mengalami jarak dua siklus berlangsung lama (selama 2 bulan) atau berlangsung lebih cepat (1 bulan terjadi 2 siklus) (Anwar, 2014)

### 2.3. Remaja

Remaja dalam bahasa aslinya disebut adolescence, yang artinya tumbuh atau berkembang untuk mencapai kematangan. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan baik secara fisik, mental, maupun peran social. Adapun yang mempengaruhi perkembangan remaja antara lain seperti pengaruh keluarga, gizi, gangguan emosional, status social, ekonomi, kesehatan, serta pengaruh lingkungan sangat rentan dalam pengaruh perkembangan remaja (Sa'diyah et al., 2017).

### 2.4. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2012): Tahu (Know), Memahami (Comprehension), Aplikasi (Application), Analisis (Analysis), Sintesis (Synthesis), Evaluasi (Evaluation) (Notoatmodjo, 2007).

## 3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional yang bertempat di SMA Negeri 1 Soppeng, SMA Negeri 2 Soppeng, dan SMA Negeri 3 Soppeng. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2022. Populasi adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 1 Soppeng, SMA Negeri 2 Soppeng, dan SMA Negeri 3 Soppeng yang sudah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel adalah 214 responden. Variabel yang digunakan adalah variabel Independent pengetahuan sedangkan variabel dependent pada penelitian ini adalah upaya pencegahan anemia.

Teknik pengumpulan data terdiri dari teknik pengumpulan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari data kuesioner yang di isi sendiri oleh responden sedangkan data sekunder diperoleh dari masing-masing sekolah yang berhubungan dengan remaja putri seperti jumlah seluruh remaja putri yang ada di tiap sekolah serta data-data pendukung lainnya.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan untuk variabel yang diteliti. Data diproses menggunakan SPSS untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel. Dalam hal ini, uji bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Jenis statistik yang digunakan adalah uji beda dua mean independent.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMA Negeri Kabupaten Soppeng Tahun 2022

Variabel	F	Presentase
Umur		
1. Remaja Awal (11-14 tahun)	76	35,5 %
2. Remaja Pertengahan (15-17 tahun)	104	48,6 %
3. Remaja Akhir (18-20 tahun)	34	15,8 %
<b>Total</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>
Umur haid pertama kali		
1. 9-12 tahun	144	67,3 %
2. > 13 tahun	70	32,7%

<b>Total</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>
--------------	------------	-------------

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1. Responden terdiri dari santriwati yang berumur 11-20 tahun. Pada rentang usia ini responden berada pada semua tahap remaja namun lebih banyak terdapat pada rentang remaja pertengahan yaitu sebanyak 48.6%. Tabel diatas menunjukkan distribusi responden mayoritas adalah haid pertama kali pada umur 9-12 tahun sebanyak 144 responden atau sebanyak 67.3% dan separuh responden berada pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas yaitu sebanyak 107 responden (50%).

#### 4.2 Analisis Bivariat

Hasil pembahasan dianalisa untuk mencari hubungan antara pengetahuan dengan pencegahan anemia saat menstruasi. Hasil dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Negeri Kabupaten Soppeng 2022

Pengetahuan	Upaya Pencegahan Anemia						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Baik	24	11,2	33	15,4	36	16,8	93	43,46
Cukup	0	0,0	61	28,5	24	11,2	85	39,72
Kurang	0	0,0	4	1,9	32	15,0	36	16,82
Total	24	11,2	98	45,8	92	43,0	214	100,00

$r = 0,318; p = 0,0000$

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rho dengan tingkat kemaknaan  $<0.05$  didapatkan korelasi  $r=0.318$  dan nilai  $p=0.000$ . Hasil analisa tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi ( $r=0.318$ ). jika dilihat dari nilai koefisien korelasi Spearman Rho sebesar 0.318 berada pada rentang 0.20-0.399 maka dapat dikatakan bahwa hubungan yang terjadi adalah hubungan yang lemah dan hubungan antara kedua variabel tersebut searah artinya semakin baik tingkat pengetahuan tentang anemia maka semakin baik juga pencegahan anemia saat menstruasi pada remaja putri SMA Negeri Kabupaten Soppeng.

Hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa pada remaja putri dengan pengetahuan yang kurang tentang anemia maka menyebabkan kurangnya kesadaran diri untuk melakukan upaya pencegahan anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Mularsih, 2017). responden yang memiliki pengetahuan tentang anemia baik cenderung memiliki perilaku mendukung dalam pencegahan anemia pada saat menstruasi responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang cenderung memiliki perilaku tidak mendukung dalam pencegahan anemia pada saat menstruasi (Handayani et al., 2017). Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan (Hairun Puspah, 2017) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pencegahan anemia pada remaja putri berbasis teori Lawrence Green di SMPN 3 Banjarbaru Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan pencegahan anemia [18]. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Hapzah & Yulita, 2012) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan kata lain semakin tinggi baik pengetahuan remaja tentang hal-hal yang berhubungan dengan anemia tidak menutup kemungkinan untuk menderita anemia (Hapzah & Yulita, 2012)

Menurut Wawan dan Dewi (2013) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah faktor pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan sosial budaya. Responden dalam penelitian ini sudah mendapatkan pendidikan tentang kesehatan reproduksi namun belum mendapatkan pendidikan tentang anemia pada remaja. Hal ini juga disebabkan oleh informasi yang responden terima tidak lengkap atau tidak menyeluruh. Informasi juga memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Meskipun orang tersebut memiliki pendidikan yang rendah, tapi jika mendapatkan informasi yang baik dari media massa seperti televisi, radio, atau surat kabar maka hal itu akan meningkatkan pengetahuan seseorang. Remaja putri perlu mendapatkan pengetahuan pencegahan anemia pada saat menstruasi misalnya melalui pendidikan kesehatan di sekolah, media massa, atau melalui konseling di fasilitas kesehatan (AW, 2019).

Lawrence Green menyatakan bahwa perilaku kesehatan termasuk di dalamnya mewujudkan suatu perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong (Nursalam & others, 2016). Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang artinya merupakan suatu faktor

internal dari diri individu yang mempermudah individu untuk berperilaku yang lebih baik. Pengetahuan yang baik akan membantu santriwati untuk mencegah terjadinya anemia saat menstruasi. Semakin paham pengetahuan tentang pencegahan anemia maka santriwati akan tahu bagaimana bersikap terhadap upaya dalam pencegahan anemia (Nursalam & others, 2016).

Peneliti berpendapat bahwa sumber informasi yang membentuk pengetahuan para santriwati tentang upaya pencegahan anemia pada saat menstruasi bersumber dari petugas kesehatan yang memiliki peran penting dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan termasuk program pemberian tablet tambah darah pada remaja. Selain itu responden juga mengungkapkan beberapa informasi tentang makanan yang banyak mengandung zat besi juga didapatkan dari pelajaran di sekolah yakni mata pelajaran biologi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan baik maka semakin baik pula upaya pencegahan anemia saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren wilayah Jenu Kabupaten Tuban. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dapat mengembangkan penelitian menggunakan variabel serupa atau lainnya untuk mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi anemia saat menstruasi.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti haturkan kepada kepala sekolah dan jajarannya di SMA Negeri Kabupaten Soppeng, terutama remaja putri yang bersedia menjadi responden selama proses penelitian berlangsung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 343–349.
- Anwar, M. B. (N.D.). Ali. Prabowo, R. Prajitno. (2014). *Ilmu Kandungan (Edisi 3) Cetakkan*, 2.
- Aryani, R., & Others. (2010). *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika, 227.
- Aw, M. D. (2019). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika, 41–44.
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*.
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 30–34.
- Dyah, P. A. A. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Gizi Besi Pada Siswi Smu Di Wilayah Dki Jakarta. *Poltekkes Jakarta Ii. Skripsi*.
- Handayani, H., Haryanto, I., & Others. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dandukung Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Di Klinik Bhakti Husada Purwakarta. *Journal Of Holistic And Health Sciences*, 1(1), 50–62.
- Hapzah & Yulita, R. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Pada Siswi Kelas Iii Di Sma N 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. *Media Gizi Pangan*, 13(1).
- Jakarta, P. D. (2014). 1. (2010). *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*.
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 455–469.
- Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 80–85.
- Nair, M. K., Augustine, L. F., & Konapur, A. (2016). Food-Based Interventions To Modify Diet Quality And Diversity To Address Multiple Micronutrient Deficiency. *Frontiers In Public Health*, 3, 277.
- Nizomy, R. (2002). Mekanisme Fisiologi Perdarahan Haid. *Jurnal Berkala Kedokteran*, 2.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*.
- Noviandari, I., Kusumawati, Y., & Werdhani, K. E. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dan Anemia Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Batik 1 Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Nursalam, N., & Others. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
- Organization, W. H., & Others. (2011). *Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anaemia And Assessment Of Severity*.
- Prawirohardjo, S., & Others. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspah, H., & Others. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Berbasis Teori Lawrence Green Di Smpn 3 Banjarbaru Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan.

Universitas Airlangga.

- Rahayu, A. (2018). Buku Ajar: Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Lansia. Cv. Mine, Yogyakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri Tahun 2018.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67–78.
- Sediaoetama, A. D. (2008). Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi.
- Wahyuningsih, A., & Astuti, S. P. (2015). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi D Iii Kebidanan Tingkat Iii Stikes Muhammadiyah Klaten. *Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2(3).
- Wulandari, A. F., Sutrisminah, E., & Susiloningtyas, I. (2021). Literature Review: Dampak Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), 692–698.