

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 13 KOTA JAMBI TAHUN 2026

Dwi Haryanti¹, Elisa Ramadani², Nisa Kartika Ningsih³, Silvia Mariana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
Email : ramadaelisa5@gmail.com¹

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan serius yang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Jenis yang paling sering ditemui adalah anemia defisiensi besi, di mana kondisi ini biasanya dialami oleh remaja putri serta wanita dewasa (Pou et al., 2024). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain, pengetahuan yang kurang tentang anemia, pendapatan keluarga, penyakit infeksi, siklus menstruasi, faktor istirahat, dan status ekonomi orang tua. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di sman 13 kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan study korelasi. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Pendekatan case control dan data dikumpulkan dengan cara mengisi kuesioner langsung oleh responden. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik Total Sampling. Dengan populasi berjumlah 32 remaja putri dan jumlah sampel 32 responden. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 32 remaja putri menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik (53,1%) dan siklus menstruasi yang normal (65,6%). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan chi-square diperoleh nilai p-value 0,038 untuk variabel pengetahuan, dan 0,010 untuk variabel siklus menstruasi. Karena kedua nilai p-value tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan anemia, serta antara siklus menstruasi dengan anemia. Kesimpulan penelitian ini menyatakan ada hubungan pengetahuan dengan anemia pada dan terdapat hubungan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMAN 13 Kota Jambi.

Kata kunci : Pengetahuan, Siklus Menstruasi, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a serious health problem worldwide, including in Indonesia. The most common type is iron deficiency anemia, a condition commonly experienced by adolescent girls and adult women (Pou et al., 2024). Factors that can cause anemia include inadequate knowledge about anemia, family income, infectious diseases, menstrual cycles, rest, and parental economic status. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and menstrual cycles and anemia in adolescent girls at SMAN 13 in Jambi City. This research was quantitative with a correlation study. This research used a quantitative case-control approach, and data were collected by directly completing questionnaires. The sampling technique used total sampling. The population consisted of 32 adolescent girls and a sample size of 32 respondents. The statistical test used in the bivariate analysis was the chi-square test. The results of this study indicate that the majority of the 32 adolescent girls had good knowledge (53.1%) and a normal menstrual cycle (65.6%). Based on statistical tests using chi-square, a p-value of 0.038 was obtained for the knowledge variable and 0.010 for the menstrual cycle variable. Since both p-values are less than 0.05 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is a relationship between knowledge level and anemia, as well as between the menstrual cycle and anemia. The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge and anemia in adolescent girls at SMAN 13, Jambi City.

Keywords: Knowledge, Menstrual Cycle, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan global yang serius, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Bentuk anemia yang paling umum adalah anemia defisiensi besi, yang sering menyerang remaja putri dan wanita usia subur. Jika tidak diobati sejak awal, kondisi ini dapat menyebabkan konsekuensi kesehatan jangka panjang yang parah, termasuk penurunan kualitas hidup, kesejahteraan, produktivitas, serta peningkatan risiko morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) pada ibu hamil dan bayinya (Pou et al., 2024).

Remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan mengalami menstruasi sehingga kehilangan banyak zat besi. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal, dimana kadar Hb remaja perempuan normalnya yaitu ≥ 12 g/dl (Djannah & Wisudawati, 2023).

Anemia bagi remaja putri dapat memiliki dampak negatif seperti, menurunkan kinerja akademik dan gangguan kognitif pada anak-anak dan remaja. Anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti meningkatkan risiko infeksi, kematian pada ibu dan anak, gangguan perkembangan kognitif serta fisik, dan menurunnya produktivitas kerja (Gustina et al., 2025).

Penelitian menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikan (p-value) untuk pengetahuan gizi sebesar 0.001 dan untuk siklus menstruasi sebesar 0.000. Karena kedua nilai p-value tersebut kurang dari 0.05, jadi dapat disimpulkan bahwa kedua faktor tersebut merupakan faktor yang berhubungan dengan risiko anemia pada remaja putri (Hayati et al., 2025).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia dimana $p = 0,033$; OR = 3,429, dan

antara asupan zat besi dengan kejadian anemia $p = 0,001$; OR = 22,913. Sedangkan lama menstruasi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, dimana $p = 0,156$. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik dan asupan zat besi yang cukup merupakan faktor krusial dalam pencegahan anemia remaja putri (Larasati & Sholihah, 2025).

Berdasarkan data awal Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Jambi prevalensi anemia remaja ditahun 2024, pada kelompok usia 13-19 tahun. Data dari Dinkes Kota Jambi menunjukkan bahwa sebanyak 242 remaja putri di SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan 137 remaja putri di SMA (Sekolah Menengah Atas) mengalami anemia. Data anemia pada remaja putri yang tertinggi yaitu di Puskesmas Talang Bakung sebanyak 75 remaja putri (Dinkes, 2024).

Berdasarkan data dari Puskesmas Talang Bakung prevalensi anemia remaja ditahun 2025, anemia pada remaja putri pada kelompok usia 13-19 tahun, yaitu 76 remaja putri mengalami anemia. Data anemia remaja putri tertinggi yaitu di SMA N 13 Kota Jambi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri Di SMAN 13 Kota Jambi Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan study korelasi. Desain korelasional adalah desain penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan atau keterkaitan statistic antara dua variabel atau lebih secara alami, tanpa peneliti melakukan intervensi (campur tangan) atau manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut (Sugiyono, 2021).

Dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi Hubungan Pengetahuan dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 13 Kota Jambi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN 13 Kota Jambi, pada bulan Januari 2026.

Populasi – Sampel

Populasi adalah keseluruhan kelompok atau wilayah yang menjadi fokus penelitian, mencakup subjek baik itu manusia, hewan, data atau benda-benda alam yang memenuhi kriteria atau karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti (Yayasan & Menulis, n.d.). Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas 10 E1 dan 10 E8 di SMAN 13 Kota Jambi sebanyak 32 responden.

Dalam menentukan besar sampel, peneliti menggunakan total sampling. Total sampling teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi sampel penelitian ini sebanyak 32 orang.

Prosedur

Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi berupa; 1)Remaja putri kelas 10; 2)Remaja putri yang anemia dan tidak anemia; 3)Remaja putri yang sudah menstruasi; 4)Bersedia menjadi responden dan memberikan informed consent; 5)Bersedia mengisi kuesioner. Adapun kriteria eksklusinya yaitu : Responden yang tidak bersedia mengisi kuesioner.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Macam data pada penelitian ini yaitu:

a) Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama atau subjek penelitian (Notoatmodjo, 2020). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini data primer diperoleh dari remaja putri di SMAN 13 Kota Jambi dengan mengisi kuesioner responden yang telah diberikan secara langsung.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan peneliti dari pihak lain secara tidak langsung, bukan dari hasil pengumpulan data primer sendiri (Notoadmodjo, 2020). Data sekunder yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data dari Dinas Kesehatan (Dinkes), data dari puskesmas, data SMAN 13 Kota Jambi, jurnal, buku, skripsi, dan kajian pustaka yang berhubungan dengan penelitian ini.

Adapun Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- a) Kuesioner Pengetahuan
Kuesioner pengetahuan remaja putri terdiri dari 10 pertanyaan.
- b) Lembar Ceklis Siklus Menstruasi
Dimana pertanyaan pada kuesioner ini tentang siklus menstruasi terdiri dari 3 pertanyaan.
- c) Lembar Hasil Pemeriksaan Hb

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan 2 analisis, yaitu :

- a) Analisis univariat yaitu digunakan untuk mengetahui tentang distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan, siklus menstruasi, dan anemia pada remaja putri.
- b) Analisis bivariat adalah cara mengolah data dengan melihat hubungan antara antara dua variabel secara bersamaan. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dipakai untuk mencari tahu keterkaitan antara variabel bebas yaitu pengetahuan dan siklus menstruasi dengan variabel terikatnya yaitu anemia pada remaja putri.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah melalui tahapan mulai dari *editing, coding, entry data, cleaning* hingga *tabulating*.

Adapun pengkodean pada variabel pengetahuan dikategorikan baik (kode 0; 76% - 100 %) cukup (Kode 1; 56% - 75%) dan kurang (Kode 2; <56%). Pada variabel siklus menstruasi dikategorikan pendek

(kode 0; <21 hari) normal (kode 1; 21 – 35 hari) serta panjang (kode 2 ; >35 hari). Adapun pada variabel Anemia pada Remaja Putri kategori tidak (kode 0; Hb 12g/dl) dan Kategori Anemia (kode 1; <12g/dl). Dalam penelitian ini, proses tabulasi datanya menggunakan bantuan computer.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri

Pengetahuan	F	%
Baik	17	53,1
Cukup	13	40,6
Kurang	2	6,3
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh hasil bahwa responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 17 responden (53,1%), pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (40,6%), dan pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (6,3%).

Tabel 2. Gambaran Siklus Menstruasi dengan Anemia

Siklus Mens	F	%
Pendek	9	28,1
Normal	21	65,6
Panjang	2	6,3
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh hasil bahwa responden dengan siklus menstruasi yang pendek sebanyak 9 responden (28,1%), normal sebanyak 21 responden (65,6%) , dan panjang sebanyak 2 responden (6,3%).

Tabel 3. Gambaran Anemia pada Remaja Putri

Anemia	F	%
Anemia	6	18,8
Tidak	26	81,3
Total	32	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil bahwa responden dengan anemia sebanyak 6 responden (18,8%), dan yang tidak anemia sebanyak 26 responden

(81,3%).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Anemia

Pengetahuan	Dengan Anemia					<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		Jumlah	
	N	%	N	%	N	
Baik	6	18,8%	11	34,4%	17	0,038
					53,1%	
Cukup	0	0,0%	13	40,6%	13	
					40,6%	
Kurang	0	0,0%	2	6,3%	2	6,3%
Total	6		26	81,3%	32	100%
					18,8%	

Berdasarkan analisis tabel 4 tentang hubungan pengetahuan dengan anemia diperoleh hasil dari 32 responden. Dari 17 responden (53,1%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, terdapat 6 responden (18,8%) yang mengalami anemia dan 11 responden (34,4%) tidak mengalami anemia. Sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang seluruhnya tidak mengalami anemia (0,0%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,038 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan meskipun secara statistik terdapat hubungan, bukan berarti semakin rendah pengetahuan semakin tinggi anemia. Pengetahuan yang baik seharusnya menjadi landasan bagi individu untuk berperilaku hidup sehat dan mengonsumsi nutrisi yang tepat, namun data ditemukan dimana pada kelompok dengan pengetahuan baik mengalami anemia. Hal ini memberikan gambaran bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu menjamin seseorang tidak anemia jika tidak dibarengi dengan pola

makan yang sehat.

Tabel 5. Hubungan Siklus Menstruasi Remaja Putri dengan Anemia

Siklus	Dengan						p-value
Menstruasi	Anemia						
	Ya		Tidak		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Pendek	1	3,1%	8	25,0%	9	25,0%	0,010
Normal	3	9,4%	18	56,3%	21	65,6%	
Panjang	2	6,3%	0	0,0%	2	6,3%	
Total	6		26	81,3%	32	100%	18,8%

Berdasarkan analisis tabel 5 tentang hubungan siklus menstruasi dengan anemia diperoleh hasil dari total 32 responden, mayoritas memiliki siklus menstruasi normal (65,6%) dan tidak mengalami anemia (81,3%), namun secara spesifik terlihat bahwa responden dengan siklus panjang seluruhnya mengalami anemia, sementara pada kelompok normal dan pendek angka kejadian anemianya jauh lebih rendah. Hal ini mengidentifikasi bahwa siklus menstruasi yang panjang berkaitan erat dengan risiko kekurangan sel darah merah pada remaja putri. Hasil uji Statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,010 ($p < 0,05$).

Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi yang normal, namun tetap ada kelompok remaja putri yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Pola siklus menstruasi yang tidak normal terutama siklus menstruasi panjang, memiliki kecenderungan lebih tinggi dengan anemia. Semakin lama durasi

siklus menstruasi atau volume darah yang keluar, maka semakin besar risiko responden kehilangan zat besi secara berlebih, yang kemudian berdampak pada penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Siklus menstruasi bukan sekedar proses biologis rutin, tetapi juga menjadi indikator keseimbangan zat besi dalam tubuh wanita usia subur.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah:

- a) Sebagian besar responden pengetahuan yang baik sebanyak 17 responden (53,1%) .
- b) Sebagian besar siklus menstruasi yang normal sebanyak 21 responden (65,6%).
- c) Terdapat hubungan pengetahuan (p-value 0,038) dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 13 Kota Jambi.
- d) Terdapat hubungan siklus menstruasi (p-value 0,010) dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 13 Kota Jambi.
- e) Sebagian besar responden tidak mengalami anemia dengan persentase 81,3 % sebanyak 26 responden.

SARAN

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kepustakaan dan referensi akademik untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai hubungan pengetahuan dan siklus menstruasi dengan anemia. Sementara itu, bagi SMAN 13 Kota Jambi, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja, salah satunya melalui penyelenggaraan sosialisasi tentang anemia dan siklus menstruasi yang bekerja sama dengan petugas kesehatan dari Puskesmas.

Bagi profesi kesehatan, disarankan untuk meningkatkan literasi remaja putri mengenai hubungan siklus menstruasi dengan risiko anemia. Hal ini dapat dicapai melalui skrining pola haid yang lebih mendalam serta edukasi mengenai cara konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang benar, sehingga

intervensi yang diberikan tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga preventif secara mandiri.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi anemia dan siklus menstruasi tidak teratur, serta aspek yang memengaruhi kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD, seperti dukungan pihak UKS, media sosial, dan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya persembahkan kepada Bapak dan Mama Tercinta Terima kasih telah mempertaruhkan segalanya, melawan jarak yang membentang, dan menahan rindu merantau bertahun-tahun demi memastikan masa depanku tetap menyala.

Untuk adik perempuanku tersayang, maaf jika harus melewati masa remaja dengan menanggung rindu karena Bapak dan Mama harus berjuang di kejauhan.

Untuk Sahabat dan teman-teman yang selalu ada dan telah menjadi rumah kedua selama diperantauan/kampus. Terima kasih atas setiap sudut ruang kelas yang telah menjadi saksi bisu perjuangan saya

DAFTAR PUSTAKA

- Pou, R., Azhari, E. S., & Virzanisda, R. (2024). Dukungan Guru Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Rutin Remaja Putri Sekolah. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 9, 97–105. <https://doi.org/10.25105/pdk.v9i1.16927>
- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i1.105>
- Gustina, I., Djami, M. E. U., A, M. Y. R., Chairiyah, R., Kebidanan, P. S., & Binawan, U. (2025). *Socialisation Of The Impact Of Anemia On Adolescents And Prevention Efforts*. 12(September), 4676–4685.
- Hayati, I. puji, Fatmawati, T. Y., & Jeki, A. G. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 93–104. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.911>
- Larasati, D. C., & Sholihah, L. A. (2025). *Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia , Asupan Fe , dan Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri Dengan IMT Normal di SMAN 1 Krian*. 10(3), 244–253.
- Dinkes, K. (2024). *DINAS KOTA JAMBI*.
- Sugiyono. (2021). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Yayasan, P., & Menulis, K. (n.d.). *No Title*.
- Notoatmodjo. (2020a). *METODOLOGI PENELITIAN*. Rineka Cipta.