Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi **e-ISSN**: 2549-4236, **p-ISSN**: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 23(2), Juli 2023, 2084-2090
DOI: 10.33087/jiubj.v23i2.3146

Hubungan Lama Menstruasi, Gaya Hidup, dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021

Arika Marlena*, Fika Minata, Satra Yunola
Univesitas Kader Bangsa Palembang
*Correspondence: lenarika@gmail.com

Abstrak. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa Remaja yakni masa antara 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut dengan pubertas, pada pubertas inilah terdapat masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi. Menurut World Health Organization (WHO) 2018 wanita dengan usia 15–49 tahun yang menderita anemia di enam Negara yaitu Afrika, Amerika, Asia, Eropa, Mediteran Timur, dan wilayah Pasifik Barat sebesar 409 – 595 juta orang. Prevalensi di Asia, anemia pada wanita usia 15–45 tahun mencapai 191 juta orang dan Indonesia menempati urutan ke 8 dari 11 Negara di Asia setelah Srilangka dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10–19 tahun. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Hubungan lama menstruasi, gaya hidup, dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun 2021. Metode pada penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan desain cross secsional sehingga Jumlah sampel 81 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner. Data dianalisis dengan rumus uji Chi-square. Analisa univariat didapatkan siswi yang mengalami anemia sebanyak 35 responden (43,2%). Lama mentruasi normal 50 responden (61,7%), gaya hidup tidak sehat 50 responden (61,7%), pola makan tidak teratur 44 resonden (54,3%). Dari hasil uji stastistik Chi-square di dapatkan nilai p-Value = 0,005, hal ini menunjukan ada hubungan bermakna antara lama menstruasi dengan anemia, nilai p-Value = 0,018 yang menyatakan ada hubungan gaya hidup dengan anemia pada remaja putri, nilai pValue =0,013 artinya ada hubungan pola makan dengan anemia pada remaja putri. Kesimpulan pada penelitian ini ada hubungan lama menstruasi, gaya hidup, pola makan dengan anemia, pada remaja putri. Di harapkan pada bidan agar lebih meningkatkan pelayanan dan edukasi kepada remaja putri mengenai kesehatan reproduksi pada remaja khususnya dampak anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Kejadian anemia pada Remaja Putri, lama menstruasi, gaya hidup dan pola makan

Abstract. *Adolescence is a transitional period characterized by physical, emotional and psychic changes. Adolescence, namely the period between 10-19 years, is a period of maturation of the human reproductive organs which is often called puberty, in puberty there are problems that are often faced by adolescents during menstruation. According to the World Health Organization (WHO) 2018 women aged 15–49 years who suffer from anemia in six countries namely Africa, America, Asia, Europe, Eastern Mediterranean, and the Western Pacific region amounted to 409 – 595 million people. The prevalence in Asia, anemia in women aged 15–45 years reaches 191 million people and Indonesia ranks 8th out of 11 countries in Asia after Sri Lanka with a prevalence of anemia of 7.5 million people at the age of 10–19 years. This study aims to find out the relationship between menstruation, lifestyle, and diet with the incidence of anemia in young women at SMK Negeri 1 Lempuing Jaya, Ogan Komering Ilir Regency in 2021. The method in this study used an analytical survey with a cross-secsional design approach so that the total sample was 81 respondents. Data collection is carried out with a questionnaire. The data were analyzed by the Chi-square test formula. Univariate analysis was obtained by students who experienced anemia as many as 35 respondents (43.2%). Normal mentruation duration 50 respondents (61.7%), unhealthy lifestyle 50 respondents (61.7%), irregular diet 44 resonden (54.3%). From the results of the Chi-square static test, the p-Value = 0.005 was obtained, this shows that there is a meaningful relationship between the duration of menstruation and anemia, p-Value = 0.018 which states that there is a lifestyle relationship with anemia in young women, p value Value = 0.013 means that there is a relationship between diet and anemia in young women. The conclusion in this study is that there is a relationship between the duration of menstruation, lifestyle, diet and anemia, in young women. It is hoped that midwives will further improve services and education to young women about reproductive health in adolescents, especially the impact of anemia on young women.*

Keywords**:** *Incidence of anemia in young women, length of menstruation, lifestyle and diet.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa Remaja yakni masa antara 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut dengan pubertas. Remaja putri memerlukan banyak asupan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah selama menstruasi berlangsung (Puspita, 2019). Anemia merupakan masalah gizi utama yang terjadi diseluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018 wanita dengan usia 15–49 tahun yang menderita anemia di enam Negara yaitu Afrika, Amerika, Asia, Eropa, Mediteran Timur, dan wilayah Pasifik Barat sebesar 409 – 595 juta orang. Prevalensi di Asia, anemia pada wanita usia 15–45 tahun mencapai 191 juta orang dan Indonesia menempati urutan ke 8 dari 11 Negara di Asia setelah Srilangka dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10–19 tahun (WHO, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan jumlah remaja putri mengalami anemia ringan usia 15-18 tahun 2018 berjumlah 22.681 remaja dengan cakupan tertinggi ada di Kabupaten Muara Enim 4.391 orang, Banyuasin 3.269 orang, OKI 1.890 dan Kota Palembang 1.780 orang. Sedangkan, data prevalensi anemia berat berjumlah 1.012 orang dengan cakupan yang tertinggi ada di Kabupaten Banyuasin berjumlah 165 orang, Muara enim 153 orang dan Musi rawas 124 orang sedangkan yang terendah di Kota Palembang 13 orang (Profil Kesehatan Prov. Sumsel, 2018). Pada tahun 2019 prevalensi anemia ringan berjumlah 24.204, yang tertinggi Kabupaten Banyuasin berjumlah 4.216 orang, Muara enim 3.499 orang dan Kota Palembang 2.644 orang. Sedangkan, data prevalensi anemia berat 1.078 orang, yang tertinggi Kabupaten Musi Rawas, yaitu 254 orangMuara enim 160 orang dan Palembang 145 orang (Profil Kesehatan Prov. Sumsel, 2019).

Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Pada tahun 2018, terdapat 76,2% remaja putri yang mendapatkan Tablet Tambah Darah dalam 12 bulan terakhir. Namun, hanya sebanyak 2,13% diantaranya yang mengkonsumsi TTD sesuai anjuran (sebanyak ≥ 52 butir dalam satu tahun). Secara umum, remaja putri mendapatkan TTD dari dua sumber utama yaitu fasilitas kesehatan dan sekolah. (Riskesdas 2018). Salah satu upaya pemerintah untuk menangani permasalahan tersebut, maka pemerintah membentuk program PKPR (Pelayananan Kesehatan Peduli Remaja) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja. (Profil Kesehatan Kota Palembang, 2020). Kadar hemoglobin remaja itu menurun terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi, sedangkan menstruasi yang berlebihan biasanya berlangsung lebih dari 7 hari dengan perdarahan lebih banyak, yang dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat besi. Jika zat besi dan sel darah merah dalam tubuh berkurang ketika menstruasi organ dan jaringan kita tidak dapat asupan oksigen yang cukup, dan itu di tandai dengan terjadinya pusing, letih, wajah pucat, dan mata berkunang kunang, sehingga itu dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar dan aktivitas remaja setiap harinya (Nuraini 2014).

Faktor utama yang menyebabkan terjadinya anemia adalah kurangnya asupan zat besi dalam tubuh, sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin, sehingga remaja putri membutuhkan banyak zat besi dibandingkan laki-laki. Kehilangan darah dalam periode yang lama mestruasi meningkatkan insiden kejadian anemia pada remaja itu sendiri. Faktor penyebab terjadinya Anemia pada Remaja : Usia, Pola Menstruasi, Lama Menstruasi, Status Gizi, Pola Makan, Gaya Hidup, Pendidikan, Pengetahuan, Jenis Kelamin, Sosial Ekonomi (Briawan, 2014). faktor risiko yang dapat menimbulkan kondisi anemia adalah pola makan rendah kandungan besi dan vitamin, khususnya folat, gangguan intestinal yang akan mempengaruhi absorpsi zat-zat gizi ke dalam tubuh. Gizi merupakan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Kecukupan akan zat gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja hingga usia lanjut. Keadaan gizi seseorang menggambarkan apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang lama dan tercermin dari status gizi (Hapzah & Yulita, 2012).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Survey analitik dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional dimana variabel

dependen (kejadian anemia pada remaja putri) dan variabel independen (lama menstruasi, gaya hidup dan pola makan) (Arikunto, 2010) diobservarsi dan dikumpulkan secara sekaligus dalam jangka waktu yang bersamaan (Hidayat, 2014). Penelitian dilakukan bulan Januari tahun 2022 di SMK Negeri 1 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir. Sampel yang digunakan 81 sampel yang diambil secara Proportional Random Sampling.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Anemia pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Lempuing Jaya Tahun 2021

No	Anemia pada Remaja Putri	F	%
1	Ya	35	43,2
2	Tidak	46	58,8
	Jumlah	81	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Di SMK N 1 Lempuing Jaya Tahun 2021

No	Lama Menstruasi	F	%
1	Normal	31	38,3
2	Tidak Normal	50	61,7
	Jumlah	81	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Di SMK N 1 Lempuing Jaya Tahun 2021

No	Gaya Hidup	F	%
1	Tidak Sehat	31	38,3
2	Sehat	50	61,7
	Jumlah	81	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di SMK N 1 Lempuing Jaya Tahun 2021

No	Gaya Hidup	F	%
1	Tidak Teratur	44	54,3
2	Teratur	37	45,7
	Jumlah	81	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 81 responden, didapatkan siswi yang mengalami anemia sebanyak 35 responden (43,2%) lebih sedikit dari pada siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 46 responden (56,8%). Tabel 2 dari 81 responden, didapatkan siswi dengan Lama Menstruasi normal sebanyak 50 responden (61,7%) lebih banyak dari pada siswi dengan Lama Menstruasi tidak normal 31 responden (38,3%). Tabel 3 dari 81 responden, didapatkan siswi dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 50 responden (61,7%) lebih banyak dibandingkan siswi dengan gaya hidup sehat sebanyak 31 responden (38,3%). Tabel 4 dari 81 responden, didapatkan siswi dengan pola makan tidak teratur sebanyak 44 responden (54,3%) lebih banyak dibandingkan siswi dengan pola makan teratur sebanyak 37 orang (45,7%).

Tabel 5
Hubungan Lama Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri Di SMK N 1 Lempuing Jaya Tahun 2021

No	Lama Menstruasi	Anemia pada Remaja Puttri				Total		*P Value*	OR (95%CI)
		Ya		Tidak					
		F	%	F	%	N	%		
1.	Bekerja	20	64,5	11	35,5	31	100,0	0,005	4,242
2.	Tidak Bekerja	15	30,0	35	70,0	50	100,0		(1,637-10,997)
	Total	35		46		81			

Sumber: data olahan

Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 31 responden dengan lama mentruasi tidak normal sebanyak 20 responden (35,5%). Sedangkan, dari 50 responden dengan lama menstruasi normal sebanyak 15 responden (30,0%) yang mengalami kejadian anemia lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 35 responden (70,0%). Dari hasil uji

statistik chi-square p value = 0,005 < 0,05 hal ini menunjukan ada hubungan bermakna antara Lama Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Lama Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri terbukti secara statistik. Hasil Odds Ratio diperoleh nilai OR : 4,242 artinya responden dengan lama menstruasi tidak normal memiliki kecenderungan 7,459 kali lebih besar untuk mengalami kejadian anemia pada remaja putri dibandingkan dengan responden dengan lama menstruasi normal. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, Lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu jenis gangguan menstruasi, dimana gangguan menstruasi ini dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan).

Tabel 6
Hubungan Gaya Hidup dengan Anemia pada Remaja Putri di SMK N 1 Lempuing Jaya Tahun 2021

No	Gaya Hidup	Anemia pada Remaja Puttri				Total		*P Value*	OR (95%CI)
		Ya		Tidak					
		F	%	F	%	N	%		
1.	Tidak Sehat	19	61,3	12	38,7	31	100,0	0,018	3,365
2.	Sehat	16	32,0	34	68,0	50	100,0		(1,320-
	Total	35		46		81			8,576)

Sumber: data olahan

Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 31 responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 19 responden (61,3%) yang mengalami kejadian anemia, lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 12 responden (38,7%). Sedangkan, dari 50 responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 16 responden (32,0%) yang mengalami kejadian anemia lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 34 responden (68,0%). Dari hasil uji statistik chi-square p value = 0,018 < 0,05 hal ini menunjukan ada hubungan bermakna antara Gaya Hidup dengan Anemia pada Remaja Putri. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Gaya Hidup dengan Anemia pada Remaja Putri terbukti secara statistik. Hasil Odds Ratio diperoleh nilai OR : 3,365 artinya responden yang menerapkan gaya hidup tidak sehat memiliki kecenderungan 3,365 kali lebih besar untuk mengalami kejadian anemia dibandingkan dengan responden yang menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian ini mengungkapkan bahwa Indikator gaya hidup yang diteliti adalah hubungan kebiasaan makan, kebiasaan merokok dan kebiasaan melakukan aktifitas fisik karena saat studi pendahuluan ditemukan permasalahan remaja antara lain jarangnya melakukan sarapan pagi, sering memakan fast food, mengemil sembarang diarea sekolah, jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang hanya dilakukan saat mata pelajaran Penjaskes saja dan berinteraksi langsung saat keluarga atau teman yang merokok.

Tabel 7
Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Remaja Putri di SMK N 1 Lempuing Jaya Tahun 2021

No	Pola Makan	Anemia pada Remaja Puttri				Total		P Value	OR (95%CI)
		Ya		Tidak					
		F	%	F	%	N	%		
1.	Tidak Teratur	25	56,8	19	43,2	44	100,0	0,013	3,553
2.	Teratur	10	73,0	27	73,0	37	100,0		(1,389-
	Total	35		46		81			9,088)

Sumber: data olahan

Tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 44 responden dengan pola makan tidak teratur yang mengalami anemia sebanyak 25 responden (56,8%), lebih banyak dibandingkan dengan reponden tidak mengalami anemia sebanyak 19 responden (43,2%). Sedangkan, dari 37 responden dengan pola makan teratur yang mengalami anemia sebanyak 10 responden (73,0%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden tidak mengalami anemia sebanyak 27 responden (73,0%). Dari hasil uji statistik *chi-square* p value = 0,013 < 0,05 hal ini menunjukan ada hubungan bermakna antara Pola Makan dengan Anemia pada Remaja Putri, dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Pola Makan dengan Anemia pada Remaja Putri terbukti secara statistik. *Hasil Odds Ratio diperoleh nilai OR : 3,553* artinya responden dengan pola makan tidak teratur memiliki kecenderungan 3,553 kali lebih besar untuk memilih kejadian Anemia pada Remaja Putri dibandingkan dengan pola makan teratur.

Hubungan Lama Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri

Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa dari 31 responden dengan lama mentruasi tidak normal sebanyak 20 responden (64,5%) yang mengalami kejadian anemia, lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 11 responden (35,5%). Sedangkan, dari 50 responden dengan lama menstruasi normal sebanyak 15 responden (30,0%) yang mengalami kejadian anemia lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 35 responden (70,0%). Dari hasil uji statistik chi-square p value = 0,005 < 0,05 hal ini menunjukan ada hubungan bermakna antara Lama Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Lama Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri terbukti secara statistik. Hasil Odds Ratio diperoleh nilai OR : 4,242 artinya responden dengan lama menstruasi tidak normal memiliki kecenderungan 4,242 kali lebih besar untuk mengalami kejadian anemia pada remaja putri dibandingkan dengan responden dengan lama menstruasi normal. Penelitian ini mengungkapkan bahwa lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, Lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu jenis gangguan menstruasi, dimana gangguan menstruasi ini dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan). Kekurangan Zat Besi di dalam darah mengakibatkan kehilangan darah secara normal pada saat menstruasi sekitar 30 ml/hari yang sama dengan kebutuhan 0,5 mg zat besi perhari. Remaja putri yang kehilangan darah lebih dari 80 ml/hari, maka tidak akan mampu mempertahankan keseimbangan zat besinya dan mengalami anemia.

Hubungan Gaya Hidup dengan Anemia pada Remaja Putri

Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa dari 31 responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 19 responden (61,3%) yang mengalami kejadian anemia, lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 12 responden (38,7%). Sedangkan, dari 50 responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 16 responden (32,0%) yang mengalami kejadian anemia lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 34 responden (68,0%). Dari hasil uji statistik chi-square p value = 0,018 < 0,05 hal ini menunjukan ada hubungan bermakna antara Gaya Hidup dengan Anemia pada Remaja Putri. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Gaya Hidup dengan Anemia pada Remaja Putri terbukti secara statistik. Hasil Odds Ratio diperoleh nilai OR : 3,365 artinya responden yang menerapkan gaya hidup tidak sehat memiliki kecenderungan 3,365 kali lebih besar untuk mengalami kejadian anemia dibandingkan dengan responden yang menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian ini mengungkapkan bahwa Indikator gaya hidup yang diteliti adalah hubungan kebiasaan makan, kebiasaan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga yang teratur. karena saat studi pendahuluan ditemukan permasalahan remaja antara lain jarangnya melakukan sarapan pagi, jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang hanya dilakukan saat mata pelajaran Penjaskes saja dan berinteraksi langsung dengan keluarga atau teman yang merokok. Gaya hidup ini berkaitan dengan kejadian anemia karena anemia yang terjadi pada responden memang belum terlalu berat tetapi mempunyai pengaruh langsung terhadap gaya hidup ini dikarenakan kemungkinan responden memiliki

kecenderungan malas beraktivitas karena, sebagian besar aktivitas yang dilakukan aktivitas fisik yang ringan seperti pada saat pelajaran penjaskes, membaca buku di perpustakaan dan bermain gadget/handphone, budaya beraktivitas para siswi di sekolah ini memang tergolong rendah (Khoirinisa, 2013)

Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Remaja Putri

Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa dari 44 responden dengan pola makan tidak teratur yang mengalami anemia sebanyak 25 responden (56,8%), lebih banyak dibandingkan dengan reponden tidak mengalami anemia sebanyak 19 responden (43,2%). Sedangkan, dari 37 responden dengan pola makan teratur yang mengalami anemia sebanyak 10 responden (73,0%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden tidak mengalami anemia sebanyak 27 responden (73,0%). Dari hasil uji statistik chi-square p value = 0,013 < 0,05 hal ini menunjukan ada hubungan bermakna antara Pola Makan dengan Anemia pada Remaja Putri, dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Pola Makan dengan Anemia pada Remaja Putri terbukti secara statistik. Hasil Odds Ratio diperoleh nilai OR : 3,553 artinya responden dengan pola makan tidak teratur memiliki kecenderungan 3,553 kali lebih besar untuk memilih kejadian Anemia pada Remaja Putri dibandingkan dengan pola makan teratur. Peneliti berasumsi bahwa Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukan terdapat responden yang memiliki pola makan baik tetapi mengalami kejadian anemia sebanyak 21 responden (47,7%). Hal ini menunjukan tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi. Salah satu klasifikasi anemia adalah makrositik yang terdiri dari anemia megaloblastik dan non megaloblastik, dimana anemia megaloblastik adalah anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B12, Asam folat dan gangguan sintesis DNA. Jenis makanan yang mengandung vitamin B12 dan asam folat berupa kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran. Pada umumnya remaja lebih menyukai makan makanan jajanan seperti goreng-gorengan, coklat, permen dan es. Hal ini menyebabkan makanan yang beraneka ragam tidak dikonsumi. Remaja cenderung lebih menyukai makan di luar rumah bersama teman-temannya sehingga menyebabkan waktu makan tidak teratur, akibatnya mengganggu sistem pencernaan. Remaja putri sering mempraktikkan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan pantangan-pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan untuk mencegah kegemukan (Mariana dan Khafidhoh, 2013)

SIMPULAN

Ada hubungan lama menstruasi, gaya hidup dan pola makan secara simultan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Badan Pusat Statistik. 2018. *Profile Kesehatan Sumatera Selatan.*

Briawan, D. 2014. *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC

Dinkes Kota Palembang.2018. *Profile Kesehatan Kota Palembang.*

Hidayat, A. 2014. *Metode Penelitian kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Selemba Medika.

Khoirinisa, S., 2013. Hubungan antara Gaya Hidup dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Prambon Kabupaten Nganjuk Tahun 2013. *Skripsi*. Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri.

Kemenkes RI, 2021, Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2020.

Mariana, W., Khafidhoh, N. 2013. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Swadaya wilayah kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang tahun 2013. *Jurnal kebidanan*, 2(4), 35-42.

Puspita, I. A., Agusybana, F., & Dharminto, D. 2019. Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Peran Teman Sebaya dengan Perilaku Seksual Berisiko di SMK Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 111-118.

Kemenkes, 2019, Riskesdas, 2018.

Kemenkes. 2019. Profile Kesehatan Indonesia

World Health Organization. 2018. Trends In Maternal Mortality 2000 To 2017: Estimates By Who, Unicef, Unfpa,

World Bank Group And The United Nations Population Division.

World Health Organization. 2015. Health in 2015: from MDGs, millennium development goals to SDGs, sustainable development goals.