Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Volume 23(2), Juli 2023, 2137-2141 DOI: 10.33087/jiubj.v23i2.3150

Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021

e-ISSN: 2549-4236, p-ISSN: 1411-8939

Lucia Rafizka Claudya*, Ahmad Arif, Helni Anggraini

Univesitas Kader Bangsa Palembang Correspondence: luciarafizka1706@gmail.com, helnianggraini589@gmail.com

Abstrak. Anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi sendiri dapat disebabkan beberapa hal, seperti asupan makanan yang rendah zat besi atau mungkin zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk yang sulit untuk diserap, normal anemia <12mg/dl.Tujuan penelitian ini untuk mengetahuiHubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2021, rancangan jenis penelitian ini adalah surveyanalitik dengan rancangan Cross Sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari – februari 2022 di Universitas Kader Bangsa Palembang, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan berjumlah 51 orang, sampel diambil 40 responden dan teknik total sampling. Mahasiswa yang mengalami anemia yaitu sebanyak 27 orang (67,5%) dan tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 13 orang (32,5%). Dan dari uji coba chi-square diperoleh nilai p value $=(0.011 \le \alpha =$ 0,05), dari responden yang aktivitas fisik berat dan mengalami anemia yaitu sebanyak 27 orang (67,5%) dan aktivitas fisik ringan yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 13 orang (32,5%), dan dari uji chi-square diperoleh nilai p value = $(0.031 \le \alpha = 0.05)$, dari responden yang mengalami pola makan tidak sesuai yang mengalami anemia yaitu sebanyak 27 orang (67,5%) dan pola makan yang sesuai yang tidak mengalami anemia vaitu sebanyak 13 orang (32,5%), dan dari uji chi-square diperoleh nilai p value = $(0.013 \le \alpha = 0.05)$ dari responden yang lama menstruasi tidak normal yang mengalami anemia sebanyak 27 orang (67,5%) dan lama menstruasi normal yang tidak mengalami anemia sebanyak 13 (32,5%). Dengan demikian ada korelasi yang bermakna secara simultan dan antara aktivitas fisik atau pola makan dan lama menstruasi dengan kejadian anemia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk peningkatan mutu keshatan mahasiswa regular sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia di Universitas Kader Bangsa.

Kata kunci: anemia, aktivitas fisik, pola makan, dan lama menstruasi.

Abstract. Anemia is caused by a lack of iron in the body. Iron deficiency itself can be caused by several things, such as low iron food intake or maybe iron in food is found in a form that is difficult to absorb, normal anemia <12mg / dl.The purpose of this study is to find out the relationship between physical activity, diet, menstrual period at Universitas Kader Bangsa Palembang in 2021, the design of this type of research is surveyanalytical with a Cross Sectional design. This research was conducted in January – February 2022 at the Universitas Kader Bangsa Palembang. The population in this study was all obstetrics students totaling 51 people, a sample was taken of 40 respondents and the total sampling technique. Students who experienced anemia were 27 people (67.5%) and did not experience anemia, namely 13 people (32.5%) And from the chi-square trial, a p value = $(0.011 \le \alpha = 0.05)$ was obtained, from respondents who had heavy physical activity and anemia, namely 27 people (67.5%) and light physical activity who did not experience anemia, namely 13 people (32.5%), and from the chi-square test, a p value = $(0.031 \le \alpha = 0.05)$ was obtained, from respondents who experienced an inappropriate diet who experienced anemia, namely 27 people (67.5%) and an appropriate diet who did not experience anemia that is, as many as 13 people (32.5%). And from the Chi-Square test, the P value = $(0.013 \le \alpha = 0.05)$ was obtained from respondents who had abnormal menstruation for 27 people (67.5%) and normal menstrual periods who did not have anemia as many as 13 (32.5%). Thus there is a meaningful correlation simultaneously and between physical activity or diet and the duration of menstruation with the incidence of anemia. The results of this study are expected to be used as input to improve the quality of regular student health so as to reduce the incidence of anemia at Universitas Kader Bangsa.

Keywords: anemia, physical activity, diet, and length of menstruation.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan (Anggoro, 2020). Masa

remaja antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia (Kurniawati dan Tri Sutanto, 2019). Faktorfaktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri secara umum meliputi : pengetahuan gizi dan pola konsumsi. Adapun menurut Mulianingsih (2021), sosial ekonomi dan pendidikan ibu. dan status kesehatan, pola menstruasi (Romilda, 2014).

Berdasarkan data World Organization (WHO), Pravalensi anemia pada remaja di dunia bervariasi di beberapa negara berkembang berkisar antara 20-70%, di negara Myanmar prevalensi anemia ditemukan sebanyak 59,1% dengan responden 1.269 orang, di kuala lumpur menemukan prevalensi anemia 28,3% pada remaja putri. Prevalensi anemia yang tinggi terdapat pada negara berpenduduk terbanyak di dunia yaitu india dengan 78,75% dengan kasus kebanyakan pada remaja putri (WHO, 2013). Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Palembang didapatkan jumlah remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia pada tahun 2013 sebanyak 343 orang, dan pada tahun 2014 didapatkan jumlah remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia sebanyak 118 orang (Dinkes Kota Palembang, 2016).

Penelitian terdahulu pernah dilakukan menunjukkan bahwa dari 39 remaja putri yang memiliki pola makan baik sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 25 orang (64,1%), dan dari 32 remaja putri yangmemiliki pola makan kurang baik Sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak 22 orang (68,8%). Hasil uji statistic dengan Chi-square di dapatkan nilai p-value = $0.000 < \alpha 0.05$ maka Ho di tolak artinya ada hubungan pola makan dengan keiadian anemia pada remaia putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Pola makan memiliki hubungan sebab akibat dengan kejadian anemia semakin baik pola makan maka cenderung dapat mencegah anemia dibandingkan pola makan kurang baik cenderung mengalami kejadian anemia.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian survey analitik dengan pendekatan cros Sectional, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu dan untuk mencari hubungan antara variabel independen (aktivitas fisik, pola makan, lama menstruasi) dan variable dependen (Notoatmodio, Penelitian anemia 2018). dilakukan bulan Januari-Februari tahun 2022 di Universitas Kader Bangsa Palembang program studi kebidanan kelas reguler. Populasi dalam adalah seluruh penelitian ini mahasiswa kebidanan reguler Universitas Kader Bangsa dengan jumlah 51 mahasiswa kebidanan regular. Sampel yang digunakan Teknik total sampling yaitu Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populsi.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang

No	Kejadian Anemia	F	%
1	Ya	27	67,5
2	Tidak	13	32,5
	Jumlah	40	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang

No	Aktivitas Fisik	F	%
1	Berat	27	67,5
2	Ringan	13	32,5
	Jumlah	40	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi pola makan Mahasiswa
Kebidanan Reguler di Universitas Kader
Bangsa Palembang

	Dungsa i alembi	****5	
No	Pola makan	F	%
1	Tidak Normal	26	65,0
2	Normal	14	35,0
	Jumlah	40	100,0

Sumber: data olahan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa

No	Lama Menstruasi	F	%
1	Tidak Normal	22	55,0
2	Normal	18	45,0
	Jumlah	40	100,0

Sumber: data olahan

Lucia Rafizka Claudya et al., Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 13 respoden (32,5%) dan yang mengalami anemia sebanyak 27 responden (67,5%). Tabel 2 dari 40 responden yang Aktivitas fisik nya berat sebanyak 27 responden (67,5%) dan aktivitas fisik nya ringan sebanyak 13 responden (32,5%). Tabel 3 dari 40

responden pola makan yang tidak sesuai sebanyak 26 responden (65,0%) dan pola makan yang sesuai sebanyak 14 responden (35,0%). Tabel 4 dari 40 responden dengan lama menstruasi tidak normal 22 responden (55,0%) dan lama menstruasi normal 18 responden (45,0%).

Tabel 5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022

		Anemia pada rema	naja	Т	otol				
No	Aktivitas Fisik	Ya		T	'idak	1	Γotal	P Value	OR (95%CI)
		F	%	F	%	N	%		(9370CI)
1.	Berat	22	81,5	5	18,5	27	100,0	0,001	7,040
2.	Ringan	5	38,5	8	61,5	13	100,0		
	Total	27		13		40			

Sumber: data olahan

Tabel 5 dapat dilihat dari 27 responden yang mempunyai aktivitas fisik berat yang mengalami anemia sebanyak 22 responden (81,5%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 5 responden (18,5%). Sedangkan dari 13 responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan yang mengalami anemia sebanyak 5 responden (38,5%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 8 responden (61,5%). Hasil uji statistic yang telah dilakukan dengan chi-square

test didapatkan nilai p value= 0,011, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan reguler di universitas kader bangsa Palembang tahun 2022. Hasil Oods Ratio diperoleh nilai OR: 7,040 artinya responden dengan aktivitas fisik yang berat memiliki kecenderungan 7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden dengan aktivitas ringan.

Tabel 6 Hubungan pola makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022

		A	nemia pa	ada ren	naja	Т	otol		OD
No	Pola Makan	Ya		T	idak	1	Γotal	P Value	OR (95%CI)
		F	%	F	%	N	%		(95 %C1)
1.	Tidak Normal	21	80,8	5	19,2	26	100,0	0,031	5,600
2.	Normal	6	42,9	8	57,1	14	100,0		
	Total	27		13		40			

Sumber: data olahan

Tabel 6 dilihat bahwa dari 26 responden yang mempunyai pola makan tidak sesuai yang mengalami anemia sebanyak 21 responden (80,8%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 5 responden (19,2%), sedangkan dari 14 responden yang mempunyai pola makan sesuai yang mengalami anemia sebanyak 6 responden (42,9) dan tidak mengalami anemia sebanyak 8 responden (57,1). Hasil uji statistic yang telah dilakukan dengan chi-square test

didapatkan nilai p value= 0,031, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan reguler di universitas kader bangsa Palembang tahun 2022. Hasil Oods Ratio diperoleh nilai OR: 5,600 artinya responden dengan pola makan yang tidak sesuai memiliki kecenderungan 5 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden dengan pola makan sesuai.

Lucia Rafizka Claudya et al., Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021

Tabel 7 Hubungan lama menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022

	Lama menstruasi	Anemia pada remaja				Total			OD
No		Ya		Tidak		Total		P Value	OR (95%CI)
		F	%	F	%	N	%	•	(95 70CI)
1.	Tidak Normal	19	86,4	3	13,6	22	100,0	0,013	7,917
2.	Normal	8	44,4	10	55,6	18	100,0		
	Total	27		13		40			

Sumber: data olahan

Tabel 7 dapat dilihat bahwa dari 22 responden yang mempunyai lama menstruasi yang tidak normal yang mengalami anemia sebanyak 19 responden (86,4%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 3 responden (13,6%), sedangkan dari 18 responden yang mempunyai lama menstruasi normal yang mengalami anemia sebanyak 8 responden (44,4%) dan yang tidak mengalami anemia 10 responden (55,6). Hasil uji statistic yang telah dilakukan dengan chi-square test didapatkan value= 0,013, sehingga nilai disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan reguler di universitas kader bangsa Palembang tahun 2022. Hasil Oods Ratio diperoleh nilai OR: 7.917 artinya responden dengan lama menstruasi normal maupun tidak normal sama-sama mengalami kecenderungan 11 kali lebih besar untuk mengalami anemia.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan analisis biyariat bahwa dari 27 responden yang mempunyai aktivitas fisik berat yang mengalami anemia sebanyak 22 responden (81,5%) dan yang tidak mengalami sebanyak 5 responden Sedangkan dari 13 responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan yang mengalami anemia sebanyak 5 responden (38,5%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 8 responden (61,5%). Hasil uji statistic yang telah dilakukan dengan chi-square test didapatkan nilai p value= 0,011, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan reguler di universitas kader bangsa Palembang tahun 2022. Hasil Oods Ratio diperoleh nilai OR: 7,040 artinya responden dengan aktivitas fisik yang berat memiliki kecenderungan 7 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden dengan aktivitas ringan. Hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik berat akan mempengaruhi terjadinya anemia, karena aktivitas fisik yang berat akan mempengaruhi kadar hemoglobin dan dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan antara produksi radikal bebas dan system pertahanan antioksidan tubuh sehingga pada akhirnya dapat menyebabkan kadar hemoglobin mengalami penurunan (Musrah dkk, 2019); (Nurhayati dkk, 2020).

Hubungan Pola makan dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan analisis bivariat dari 26 responden yang mempunyai pola makan tidak sesuai vang mengalami anemia sebanyak 21 responden (80,8%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 5 responden (19,2%), sedangkan dari 14 responden yang mempunyai pola makan sesuai yang mengalami anemia sebanyak 6 responden (42,9) dan tidak mengalami anemia sebanyak 8 responden (57,1). Hasil uji statistic yang telah dilakukan dengan chi-square test didapatkan nilai p value= 0,031, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan reguler di universitas kader bangsa Palembang tahun 2022. Hasil Oods Ratio diperoleh nilai OR: 5,600 artinya responden dengan pola makan yang tidak sesuai memiliki kecenderungan 5 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan responden dengan pola makan sesuai. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pola makan yang tidak sesuai akan mempengaruhi anemia karena makan tidak sesuai pola yang akan mengakibatkan ketidakseimbangan asupan zat menyebabkan gizi sehingga terjadinya anemia..beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut kegemukan dan

Lucia Rafizka Claudya et al., Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021

menyebut makan bukan hanya dalam konteks mengkonsumsi makanan pokok saja tetapi makanan ringan juga dikategorikan sebagai makan. Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan anemia, kekurangan protein ataupun karbohidrat, seperti yang terjadi pada keadaan kekurangan kalori dan protein akan di sertai juga oleh anemia (Teti, 2018)

Hubungan lama menstruasi secara parsial dengan kejadian anemia

Hasil analisis bivariat dapat dilihat bahwa dari 22 responden yang mempunyai lama menstruasi yang tidak normal yang mengalami anemia sebanyak 19 responden (86,4%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 3 responden (13,6%), sedangkan responden yang mempunyai lama menstruasi normal yang mengalami anemia sebanyak 8 responden (44,4%) dan yang tidak mengalami anemia 10 responden (55,6). Hasil uji statistic yang telah dilakukan dengan chi-square test didapatkan nilai p value= 0,013, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan reguler di universitas kader bangsa Palembang tahun 2022. Hasil Oods Ratio diperoleh nilai OR: 7,917 artinya responden dengan lama menstruasi normal maupun tidak normal sama-sama mengalami kecenderungan 11 kali lebih besar untuk anemia. mengalami Hasil penlitiaan mengungkapkan bahwa menstruasi tidak normal (> 8hari) akan menyebabkan terjadinya anemia karena pada dasarnya wanita akan mengalami menstruasi setiap bulannya dengan kehilangan total zat besi sebanyak 1,25mg/hari sehingga pada remaja dengan menstruasi tidak normal (> 8hari) akan cenderung lebih besar mengalami anemia dibandingkan remaja dengan menstruasi normal (Sari, 2020)

SIMPULAN

Terdapat hubungan aktivitas fisik, pola makan, lama menstruasi secara simultan dengan kejadian anemia Pada Mahasiawa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Anggoro, S. 2020. Factors Affecting the Event of Anemia in High School Students. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350.

- Dinkes Kota Palembang, 2016, Sistem Kesehatan Nasional
- Kurniawati, D., & Tri Sutanto, H. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri Dengan Menggunakan Bayesian Regresi Logistik Dan Algoritma Metropolishasting. Mathunesa: Jurnal Ilmiah Matematika, 7(1).
- Musrah, S. A. dkk. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*. 3(2), 69-77
- Mulianingsih M, dkk. 2021. Factors Affecting Anemia Status in Adolescent Girls, *Journal of Health Education*.
- Nurhayati, dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Man 1 Banjarmasin Tahun 2020.
- Notoatmodjo S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Romilda C, Luciana RS, Nadya CB, Cibele DFM. 2014. Iron deficiency anemia in adolescents; a literature review. *Nutricion Hospitalaria*
- Sari, P.R. 2020. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*. 10(19)
- Teti R. 2018. Case Study dalam Mengatasi Anemia pada Remaja Putri di Keluarga dengan Model HEMA Coach, *Faletehan Health Journal*, 5(2)
- World Health Organization. 2013. *Maternal Mortality*