



HUBUNGAN STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI ASRAMA AKADEMI KEBIDANAN LANGKAT TAHUN 2020

Suci Mulya Ningsih

Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

E-mail: sucimulia0383@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat, karena prevalensinya diatas 20 %. Remaja yang kekurangan besi menimbulkan apatis, mudah tersinggung, menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan belajar. Anemia remaja pada usia 10 - 17 tahun merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin < 12 g/dl. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui fakto - faktor yang memengaruhi anemia pada remaja putri di Asrama Akademi Kebidanan Langkat. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat III sebanyak 83 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan total populasi sebanyak 83 orang. Analisis data yang digunakan yaitu univariat, bivariat dan multivariat. Hasil penelitian menggunakan *chi square* menunjukkan pada hubungan status gizi dengan p - value 0,007, siklus menstruasi p - value 0,651, sarapan pagi dengan p - value 0,002, pola makan dengan p - value 0,032. Diharapkan bagi penderita anemia agar dapat menkonsumsi makanan yang sesuai gizi seimbang, mengandung sumber protein, vitamin C dan zat besi.

Keywords: Gizi, Menstruasi, Anemia

PENDAHULUAN

Pada saat ini Indonesia dihadapkan pada masalah gizi, diantaranya adalah anemia gizi, kekurangan vitamin A, kekurangan energi, protein dan kekurangan Iodium. Diantaranya 5 (lima) masalah di atas, maka yang sering terjadi sampai saat ini adalah anemia gizi. Kekurangan gizi merupakan penyebab anemia yang mencapai persentasi sekitar 85,5%. Asupan gizi sehari – hari ini dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan, pola makan dan peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pertumbuhan (Arisman, 2010). Kondisi tersebut cenderung terjadi pada kebanyakan remaja atau pada masa remaja.

Remaja merupakan asset SDM paling potensi yang dapat diandalkan dalam kegiatan pembangunan baik dari aspek produktivitas maupun kuantitasnya. Sebagai kelompok yang paling potensi, remaja mempunyai peran sebagai generasi pelopor yang diharapkan mampu

melakukan perubahan yang besar bagi perkembangan, baik sebagai subyek maupun obyek dari pembangunan itu sendiri. Jumlah remaja yang meningkat seiring dengan bertambah jumlah penduduk, menempatkan remaja menjadi kelompok yang patut diperhatikan (Almatxier, 2010).

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode tersebut dikategorikan sebagai kelompok rawan, dan mempunyai risiko kesehatan tinggi. Akan tetapi remaja sering kurang mendapatkan perhatian dalam program pelayanan kesehatan. Padahal kenyataannya, banyak kasus kesehatan saat dewasa ditentukan oleh kebiasaan hidup sehat sejak usia remaja. Status gizi yang optimal pada usia remaja dapat mencegah penyakit yang terkait dengan diet pada usia dewasa. Kekurangan gizi saat remaja, seperti terlalu kurus atau pendek akibat



kurang energy kronis, sering tidak diketahui oleh mereka maupun keluarganya. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan untuk belajar dan bekerja tidak maksimum, meningkatkan risiko jika terjadi kehamilan pada remaja, dan membahayakan bayi yang akan dilahirkan (Almatxier, 2010). Permasalahan yang disebut tersebut cenderung terjadi pada remaja karena pola hidup dan pola makan yang salah seperti tidak membiasakan sarapan dan makan makanan yang mengandung gizi.

Di Indonesia banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia. Kebiasaan yang sering dilakukan oleh kebanyakan remaja baik remaja putra maupun remaja putri mengkonsumsi makan yang kurang bergizi misalnya seperti : es, coklat, gorengan, permen dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas belajar yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh terganggu (Rahmawati, 2014). Kondisi tersebut dapat menyebabkan anemia pada remaja. Anemia dapat membawa dampak yang kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan dampak keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan dampak daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja rendah (Sayoogo, 2011).

Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat, karena prevalensinya diatas 20%. Remaja yang kekurangan besi menimbulkan apatis, mudah tersinggung, menurunnya

kemampuan untuk berkonsentrasi dan belajar. Wilayah perkotaan atau pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan sarana fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan yang pada gilirannya berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan zat besi khususnya bagi remaja(6). Anemia remaja pada usia 10-17 ahun merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin < 12g/dl(3).

Anemia banyak diderita oleh wanita, karena secara biologis setiap bulan wanita mengalami menstruasi sehingga pengeluaran zat besi juga harus diimbangi dengan asupan gizi, penyebab anemia yaitudefisiensi zat besi di mana seorang wanita mengalami kekurangan nutrisi. Sekitar 30% wanita di dunia mengalami anemia, yang disebabkan oleh defisiensi zat besi. Volume darah yang keluar setiap bulannya berkisar 30 – 50% perbulan. Hal ini yang mengakibatkan wanita kehilangan zat besi sebanyak 12 – 15mg perbulan atau 0,4 – 0,5mg perhari selama 28 hari sampai 30 hari. Pada saat menstruasi wanita juga tidak hanya mengalami kehilangan zat besi tetapi juga mengalami kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg(4).

Kementrian Kesehatan (2011), menunjukkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50% dan wanita (WUS) 26,9%. Hal ini mengindikasikan anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Dari data analisis RISKESDAS 2013 prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai 92,6%. Di Jawa Tengah remaja dengan anemia cukup tinggi mencapai angka 43,2% (6). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Demak tahun 2010 prevalensi anemia pada remaja 11,27%. Banyaknya kejadian kasus anemia pada siswi menunjukkan bahwa masih kurangnya konsumsi zat gizi besi (Fe) pada remaja putri(5). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan 16.4%



menyebutkan perempuan yang mengalami anemia mencapai 15.81%. Riskesdes tahun 2010 memaparkan bahwa prevalensi remaja yang mengalami gizi buruk 4.8 %, gizi kurang 11.4 %, gizi baik 75.2 % dan gizi lebih 8.6%(9).

Faktor penting untuk melihat penyebab anemia terjadi pada remaja adalah status gizi. Gizi merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam pembangunan, yang berkualitas sehingga mampu berperan secara optimal dalam pembangunan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan 16.4% menyebutkan perempuan yang mengalami anemia mencapai 15.81%. Riskesdes tahun 2010 memaparkan bahwa prevalensi remaja yang mengalami gizi buruk 4.8 %, gizi kurang 11.4 %, gizi baik 75.2 % dan gizi lebih 8.6%(9).

Status gizi (*nutrition status*) dapat didefinisikan sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat gizi tersebut. Kekurangan zat gizi makro seperti : energy dan protein, serta kekurangan zat gizi mikro seperti : zat besi (Fe), yodium dan vitamin A makan akan menyebabkan anemi gizi, dimana zat gizi tersebut terutama zat besi (Fe) merupakan salah satu dari unsure gizi sebagai komponen pembentukan hemoglobin (Hb) atau sel darah merah (Dinkes, 2012).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi transportasi penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat – zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan pertumbuhan dan fungsi normal dalam organ – organ serta menghasilkan energy (Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial, 2011).

Faktor lainnya yang dinilai sangat mempengaruhi anemia pada remaja adalah siklus menstruasi. Menstruasi atau sebuah lain mensis, datang bulan atau periode adalah kejadian pada wanita yang sehat

dan tidak hamil setiap bulan secara teratur dan mengeluarkan darah adri alat kandungannya. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang khas adalah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas. Bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama.

Rata – rata panjang siklus menstruasi pada gadis usia 12 tahun adalah 25 hari, pada wanita usia 43 tahun 27 hari dan pada usia 55 tahun 52 hari. Jadi panjang siklus haid 28 hari itu tidak sering dijumpai. Dari pengamatan Hatman pada bahwa hanya 20 % saja panjang siklus haid 28 hari. Lama menstruasi biasanya antara 3 – 8 hari, pada setiap wanita biasanya lama menstruasi itu tetap (Papalia, dkk., 2008).

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional, yaitu mempelajari hubungan antara variabel dependen (kejadian anemia) dan variabel independen (status gizi, siklus menstruasi melalui pengukuran sesaat atau hanya satu kali saja serta dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Desain cross sectional digunakan berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan status gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada Remaja Putri di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Tingkat III di Asrama Akademi Kebidanan Langkat tahun 2017. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat III di Asrama Akademi Kebidanan Langkat yang berjumlah 83 orang.



Metode pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh dari cara tes kadar Hb, pengukuran IMT, dan dari hasil wawancara menggunakan kuesioner serta observasi oleh peneliti secara langsung kepada responden tentang hubungan status gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Asrama Akademi Kebidanan langkat. Selain itu data juga diperoleh dari studi pustaka dan data berbasis elektronik. Sebelum melakukan penelitian, kuesioner yang telah disusun diuji dengan uji validitas.

Sebelum dilakukan pengujian dianalisis, data harus melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Untuk mengetahui validitas suatu instrument (dalam kuesioner) dengan cara melakukan korelasi antara skor masing – masing pertanyaan dengan skor totalnya suatu variabel. Teknik korelasi yang digunakan adalah *Pearson Product Moment Correlation*, dengan bantuan SPSS. Setelah semua pernyataan sudah valid, analisis dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Pernyataan dikatakan reliable jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil. Untuk mengetahui reliabilitas suatu pertanyaan dapat dilakukan dengan bantuan SPSS.

Defenisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian. Adapun Defenisi Operasional di bawah ini sebagai berikut:

- Kejadian Anemia adalah keadaan dimana seorang remaja mengalami defisiensi sel darah merah atau kekurangan kadar hemoglobin pada usia remaja putri (19 – 20 tahun). Dinilai dengan membandingkan kadar Hb responden dengan nilai normalnya. Dengan kriteria sebagai berikut:
 - Anemia apabila Hb < 12 gr/dl

- Tidak Anemia apabila Hb > 12 gr/dl
- Status gizi adalah keadaan kesehatan zat gizi responden dan penggunaannya oleh tubuh yang dihitung menggunakan indeks BB/TB. Dengan kategori:
 - Kurus apabila IMT < 18,5 kg/m²
 - Normal apabila IMT 18,5 – 24,9 kg/m²
 - Obesitas apabila IMT >25 kg/m²
 - Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Dengan kategori:
 - Teratur apabila 21 – 35 hari
 - Tidak teratur apabila > 35 hari
 - Pola makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih makanan dan jenis jumlah makanan yang di konsumsi setiap hari.
 - Sarapan pagi adalah suatu keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari yang dimulai pukul 06.00 – 10.00 wib

Tabel 1. Pengukuran Variabel

Variabel	Cara dan Alat Ukur	Hasil Ukur	Value	Skala Ukur
Status Gizi	Hasil pengukuran	IMT (<18,5 kb/m ²)	Kurus	Ordinal
		IMT (>18,5 – 24,9 kb/m ²)	Normal	
		IMT (>25 kb/m ²)	Obesitas	
Siklus Menstruasi	Wawancara	21 – 35 hari	Teratur	Nomimal
		>35 hari	Tidak teratur	
Sarapan pagi	Kuesioner	1 Porsi	Ya	Nominal
		>1 Porsi	Tidak	
Pola Makan	Kuesioner	1 – 2 kali	Ya	Nominal
		>2 Kali	Tidak	
Kejadian Anemia	Hasil pengukuran Hb	Hb < 12 gr/dl	Anemia	Nominal
		Hb > 12 gr/dl	Tidak Anemia	

Data yang dikumpulkan, diolah dengan komputer. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat, bivariat dan multivariat. Setelah dikumpulkan, data akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisa sebagai berikut:

- Analisis Univariat merupakan analisis yang menitik beratkan pada penggambaran atau deskripsi data



2. yang telah di peroleh. Menggambarkan distribusi frekwensi dari masing – masing variabel bebas dan variabel terikat. Sehingga didapat gambaran variabel penelitian.
3. Analisis Bivariat Analisis dilakukan untuk melihat hubungan masing – masing variabel bebas yaitu status gizi dan siklus menstruasi. Dengan variabel terikat yaitu kejadian anemia. Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat di gunakan analisis *Chi – Square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik pvalue (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p$
4. value (0,05) maka dikatakan (H_0) ditolak, artinya kedua variabel secara statistic mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang.
5. Analisis Multivariat bertujuan untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*dependent variable*). Uji statistik yang digunakan “adalah regresi logistik berganda”, pada batas kemaknaan 95% dengan perhitungan statistik $\alpha = 0.05$. Regresi logistic menghasilkan rasio peluang yang dinyatakan dengan transformasi fungsi logaritma (log), dengan demikian fungsi transformasi log ataupun In diperlukan untuk *p-value*, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa logit (p) merupakan log dari peluang (*odds ratio*) atau *likelihood ratio* dengan kemungkinan terbesar nilai peluang adalah 1, seperti perhitungan berikut ini:

$$\text{logit}(p) = \log (p/1-p) = \ln (p/1-p)$$

sehingga persamaan model regresi logistik adalah sebagai berikut:

$$\text{Log} (P/1 - p) = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n$$

Dimana:

P = Kemungkinan bahwa $Y = 1$

X_1 = Variabel bebas pertama

X_2 = Variabel bebas kedua

B = Koefisien regresi (nilai konstanta)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariate

Hasil pengujian secara univariate dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Status Gizi

Dilihat dari status gizi, diketahui seperti yang ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 2:Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

No	Status Gizi	F	%
1	Kurus	21	25,3
2	Normal	38	45,8
3	Lebih	19	22,9
4	Obesitas	5	6,0
Jumlah		83	100,00

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian dari 83 responden (100%) pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017 yang status gizi pada kategori kurang sebanyak 21 responden (25,3%), status gizi pada kategori normal sebanyak 38 responden (45,8%), status gizi pada kategori lebih sebanyak 19 responden (22,9%) dan yang status gizi pada kategori obesitas sebanyak 5 responden (6,0%).

b. Siklus Menstruasi

Dilihat dari siklus menstruasi, diketahui seperti yang ditampilkan pada tabel berikut ini:



Tabel 3: Sebaran Sampel Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

No	Siklus Menstruasi	F	%
1	Teratur	38	45,8
2	Tidak Teratur	45	54,2
Jumlah		83	100,00

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 3 hasil penelitian dari 83 responden (100%) pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017 yang siklus menstruasi teratur sebanyak 38 responden (45,8%) dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 45 responden (54,2%).

c. Sarapan Pagi

Dilihat dari sarapan pagi, diketahui seperti yang ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4: Sebaran Sampel Berdasarkan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

No	Sarapan pagi	F	%
1	Sarapan	40	48,2
2	Tidak Sarapan	43	51,8
Jumlah		83	100,00

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 4 hasil penelitian dari 83 responden (100%) pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017 yang sarapan pagi sebanyak 40 responden (48,2%) dan yang tidak sarapan pagi sebanyak 43 responden (51,8%).

d. Pola Makan

Dilihat dari pola makan, diketahui seperti yang ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 5: Sebaran Sampel Berdasarkan Pola Makan Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

No	Pola Makan	F	%
1	Baik	34	41,0
2	Tidak Baik	49	59,0
Jumlah		83	100,00

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 5 hasil penelitian dari 83 responden (100%) pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017 yang pola makan baik sebanyak 34 responden (41%) dan yang pola makan tidak baik sebanyak 49 responden (59%).

e. Anemia

Dilihat dari anemia, diketahui seperti yang ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 6: Sebaran Sampel Berdasarkan Anemia Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

No	Sarapan pagi	F	%
1	Anemia (<12 gr/dl)	36	43,4
2	Anemia (≥12 gr/dl)	47	56,6
Jumlah		83	100,00

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 6 hasil penelitian dari 83 responden (100%) pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017 yang anemia sebanyak 36 responden (43,4%) dan yang tidak anemia sebanyak 47 responden (56,6%).

2. Analisis Bivariate

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independent dengan variabel dependent yaitu anemia melalui *crosstable* atau tabulasi silang. Uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat ini adalah uji *Chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut ini:



Tabel 7 : Tabulasi Silang Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, Sarapan Pagi, Pola Makan Dengan Anemia Pada Remaja Putri di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

No	Keterangan	Anemia		Total	%	P Value	
		Tidak	Ya				
		f	%	f	%		
Status Gizi							
1	Kurus	15	71,4	6	11,9	21	100,0
2	Normal	16	42,1	22	57,9	38	100,0
3	Lebih	4	21,1	15	78,9	19	100,0
4	Obesitas	1	20,0	4	80,0	5	100,0
	Total	36	43,4	47	56,6	83	100,0
1	Baik	23	60,5	15	39,5	38	100,0
2	Tidak Baik	13	28,9	32	71,1	45	100,0
	Total	36	43,4	47	56,6	83	100,0
Siklus Menstruasi							
1	Teratur	18	47,4	20	52,6	38	100,0
2	Tidak Teratur	18	40,0	27	60,0	47	100,0
	Total	36	43,4	47	56,6	83	100,0
Sarapan Pagi							
1	Sarapan	25	62,5	15	37,5	40	100,0
2	Tidak Sarapan	11	25,6	32	74,4	43	100,0
	Total	36	43,4	47	56,6	83	100,0
Pola Makan							
1	Baik	20	58,8	14	41,2	34	100,0
2	Tidak Baik	16	32,7	33	67,3	49	100,0
	Total	36	43,4	47	56,6	83	100,0

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Hasil uji statistik *Chi-square* antara variabel status gizi dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,007, dimana nilai *p value* < $\alpha = 0,05$ (Ha) diterima, artinya ada hubungan antara status gizi

dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Selanjutnya hasil uji statistik *Chi-square* antara variabel siklus menstruasi dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,651, dimana nilai *p value* > $\alpha = 0,05$ (Ha) ditolak, artinya tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Kemudian hasil uji statistik *Chi-square* antara variabel sarapan pagi dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,002, dimana nilai *p value* < $\alpha = 0,05$ (Ha) diterima, artinya ada hubungan antara

sarapan pagi dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Lebih lanjut hasil uji statistik *Chi-square* antara variabel pola makan dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,032, dimana nilai *p value* < $\alpha = 0,05$ (Ha) diterima, artinya ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

3. Analisis Multivariate

a. Menilai Keseluruhan Model/Model Summary

Model summary digunakan untuk melihat kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen, digunakan nilai *Cox & Snell R Square* dan *Nagelkerke R-square*.

Tabel 8 : Hasil Model Summary

Step	-2 Log Likelihood	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square
1	89,921 ^a	0,248	0,333

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan nilai koefisien *Nagelkerke R-square* sebesar 0,333 dan *Cox & Snell R Square* 0,248, yang menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen adalah sebesar 0,333 atau 33,3% dan terdapat 100% - 33,3% = 66,7% faktor

lain diluar model yang menjelaskan variabel dependen.

b. Menilai Classification Result

Hasil classification result ditampilkan seperti tabel berikut ini:

Tabel 9 : Hasil Classification Result

Observed	Predicted		Percentage Corret
	Tidak Anemia	Anemia	
Step 1 Anemia	Tidak Anemia 27	Anemia 9	75,0
	Anemia 11	36	76,6
Overall Percentage			75,9

Sumber: Data Primer Diolah, 2023



Berdasarkan hasil *classification table*, jumlah sampel yang tidak anemia sebanyak $27 + 9 = 36$ orang, yang benar-benar tidak anemia sebanyak 27 orang dan seharusnya tidak anemia namun anemia sebanyak 9 orang. Jumlah sampel yang anemia sebanyak $11 + 36 = 47$ orang, yang benar-benar anemia sebanyak 11 orang dan yang seharusnya anemia namun tidak anemia sebanyak 36 orang. Hasil nilai *overall percentage* sebesar $(27 + 36)/83 = 75,9\%$ yang artinya ketepatan model penelitian ini adalah 75,9% (tinggi).

c. Hasil Variabel in the Equation (Pendugaan Parameter)

Berdasarkan hasil uji statistik bivariat yang masuk dalam analisis multivariat adalah variabel Status gizi, Sarapan Pagi, dan pola makan. Selanjutnya variabel penelitian tersebut dianalisis menggunakan analisis regresi logistik. Hasil analisis multivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10 : Hasil Variabel in the Equation

No	Variabel	B	S.E.	Wald	df	Sig	Exp. (B)
1	Status Gizi	1.141	.523	4.758	1	0.029	3.131
2	Sarapan Pagi	1.566	.538	8.484	1	0.004	4.788
3	Pola	1.392	.543	6.572	1	0.010	4.022
	Constant	-5.989	1.554	14.846	1	0.000	0.003

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan hasil analisis multivariat regresi logistik menunjukkan bahwa dari 3 variabel independen yang diuji hasilnya adalah status gizi dengan nilai p (Sig) $< 0,05$ dengan OR 3,131, sarapan pagi dengan p value (Sig) $< 0,05$ dengan nilai OR 4,788, dan pola makan dengan p value (Sig) $< 0,05$ dengan OR 4,022.

Besarnya pengaruh ditunjukkan dengan nilai EXP (B) atau disebut juga *Odds Ratio* (OR). Variabel status gizi

dengan OR 3,131 maka peluang terjadinya anemia pada remaja putri yang status gizi tidak baik yaitu 3,131 kali lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan dengan status gizi yang tidak baik. Nilai B = Logaritma natural dari 3,131 = 1,141. Oleh karena nilai B bernilai positif, maka sarapan pagi mempunyai hubungan positif dengan anemia.

Besarnya pengaruh ditunjukkan dengan nilai EXP (B) atau disebut juga *Odds Ratio* (OR). Variabel sarapan pagi dengan OR 4,788 maka peluang terjadinya anemia pada remaja putri yang tidak sarapan yaitu 4,788 kali lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang sarapan. Nilai B = Logaritma natural dari 4,788 = 1,566. Oleh karena nilai B bernilai positif, maka sarapan pagi mempunyai hubungan positif dengan anemia.

Besarnya pengaruh ditunjukkan dengan nilai EXP (B) atau disebut juga *Odds Ratio* (OR). Variabel pola makan dengan OR 4,022 maka peluang terjadinya anemia pada remaja putri dengan pola makan tidak baik yaitu 4,022 kali lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola makan baik. Nilai B = Logaritma natural dari 4,022 = 1,392. Oleh karena nilai B bernilai positif, maka pola makan mempunyai hubungan positif dengan anemia.

Dari hasil uji multivariat ini dapat diketahui bahwa sarapan pagi adalah variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap anemia dengan nilai koefisien regresi (B) yaitu 1,566 dengan nilai OR 4,788.



Pembahasan

1. Hubungan Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik *Chi-square* antara variabel status gizi dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,007, dimana nilai *p value* < $\alpha = 0,05$ (Ha) diterima, artinya ada hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Status gizi adalah keadaan keseimbangan antara asupan (*intake*) dan kebutuhan (*requirement*) zat gizi. Untuk menilai status gizi seseorang atau masyarakat dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Penilaian secara langsung yaitu dengan cara pemeriksaan fisik, klinis, antropometri dan biokimia. Adapun penilaian secara tidak langsung bisa dilakukan dengan cara melihat angka kematian, angka kelahiran dan data statistik vital lainnya (26,28).

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan-perubahan untuk pertumbuhan. Periode Adolesensia atau masa remaja ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (*growth Spurt*) baik tinggi badannya maupun berat badannya. Pada periode *growth spurt*, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh. Permulaan *growth spurt* pada anak tidak selalu pada umur yang sama melainkan tergantung individualnya. Pertumbuhan yang cepat biasanya diiringi oleh pertumbuhan aktivitas fisik sehingga

kebutuhan zat gizi akan naikpula (Yuniastuti, 2008).

Asumsi peneliti, anemia merupakan hal yang rentan yang terjadi pada remaja terkait dengan status gizi. Hasil penelitian

menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan anemia, banyak remaja yang masih tidak menjaga status gizinya dalam keadaan normal. Hal ini dapat disebabkan masih banyak remaja yang menjaga konsumsi makanan dan membatasi makanan dalam kehidupan sehari-harinya, mereka menganggap bahwa tubuh yang kurus atau langsing akan lebih indah dan menarik untuk dilihat.

2. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik *Chi-square* antara variabel siklus menstruasi dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,651, dimana nilai *p value* > $\alpha = 0,05$ (Ha) ditolak, artinya tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Sekitar 30% wanita di dunia mengalami anemia, yang disebabkan oleh defisiensi zat besi. Volume darah yang keluar setiap bulannya berkisar 30 – 50% perbulan. Hal ini yang mengakibatkan wanita kehilangan zat besi sebanyak 12 – 15mg perbulan atau 0,4 – 0,5mg perhari selama 28 hari sampai 30 hari. Pada saat menstruasi wanita juga tidak hanya mengalami kehilangan zat besi tetapi juga mengalami kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg (Risksdas, 2010).

Menstruasi atau haid merupakan peristiwa yang penting pada pubertas anak gadis yang menjadi pertanda biologis dari

kematangan seksual. Usia saat seorang anak perempuan saat pertama kali mendapatkan menstruasi sangatlah bervariasi. Namun sering perubahan pola



hidup, saat ini ada kecendrungan anak perempuan mendapatkan menstruasi yang pertama kali usianya makin lebih muda. Hal tersebut merupakan bentuk menstruasi dini.

Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi wanita bervariasi baik antar individu maupun pada individu yang sama. Siklus menstruasi pendek antara 15 – 23 hari dan siklus panjang antara 35 – 45 hari. Ada sejumlah perempuan yang siklusnya teratur, sementara ada pula yang bervariasi sampai dengan 7 hari. Namun, panjang siklus menstruasi yang dianggap rata – rata normal adalah 28 hari (Prastiwi, 2010).

Organ-organ reproduksi pada masa puber telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa puber adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan. Adapun pada laki-laki mulai mampu menghasilkan *sperma* (Pinem, 2009). Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi di duga dapat menyebabkan anemia.

Asumsi peneliti, siklus menstruasi merupakan jarak antara haid pertama dengan haid berikutnya. Hasil penelitian di dapatkan tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri, anemia ini tidak hanya disebabkan karena perdarahan yang terjadi selama masa haidnya melainkan dapat disebabkan oleh faktor lain seperti kesibukan remaja yang tinggi dalam melakukan aktivitasnya selama perkuliahan maupun dalam organisasi yang ada di Akademi Kebidanan Langkat yang akan berpengaruh pada pola makan sehingga pola makan menjadi tidak baik yang dapat menyebabkan badan memiliki berat badan yang lebih atau kurang, selain itu seringnya kebiasaan remaja putri dalam mengkonsumsi minuman seperti susu, teh dan kopi yang dapat mengganggu absorpsi zat besi sehingga memengaruhi kadar Hb ketika

dilakukan pemeriksaan dan juga dapat disebabkan oleh defisiensi zat besi di mana seorang wanita mengalami kekurangan nutrisi.

3. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik *Chi-square* antara variabel sarapan pagi dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,002, dimana nilai *p value* < $\alpha = 0,05$ (H_a) diterima, artinya ada hubungan antara sarapan pagi dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Di Indonesia banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia. Kebiasaan yang sering dilakukan oleh kebanyakan remaja baik remaja putra maupun remaja putri mengkonsumsi makan yang kurang bergizi misalnya seperti : es, coklat, gorengan, permen dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas belajar yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh terganggu (Rahmawati, 2014).

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna sehingga setiap orang harus mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Listiana, 2012). Anak – anak yang tidak melewatkan waktu sarapan akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktivitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu anak menjadi kurang konsentrasi, mudah lelah, mudah mengantuk dan



gangguan fisik lainnya. Anak – anak yang sarapan memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di pendidikan dibandingkan mereka yang tidak sarapan (Listiana, 2012).

Asumsi peneliti, sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi zat besi yang berguna mencegah terjadinya anemia. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara sarapan pagi dengan anemia. Sarapan sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar, sarapan juga berfungsi sebagai sumber tenaga dalam melakukan setiap aktivitas, sehingga sarapan sangat dianjurkan dilakukan oleh remaja sebelum mereka melakukan aktivitas. Sarapan pagi sebelum aktivitas dapat memberikan tenaga yang cukup pada remaja dalam melakukan aktivitasnya yang padat dan membutuhkan energi yang tinggi. Masih banyak remaja putri yang melakukan diet yang tidak tepat dengan cara melewatkan sarapan pagi.

4. Hubungan Pola Makan Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik *Chi-square* antara variabel pola makan dengan anemia menunjukkan nilai *p value* 0,032, dimana nilai $p\ value < \alpha = 0,05$ (Ha) diterima, artinya ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017.

Pola hidup dan pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakjubkan pada diri kita, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini

perlu ditunjang oleh kebutuhan sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi (Yuniastuti, 2008).

Bagi remaja makanan sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya, memilih makanan yang akan dikonsumsi juga perlu diperhatikan. Makanan yang sering mengandung lemak tinggi, gula dan natrium sehingga dapat meningkatkan risiko kegemukan dan karies gigi. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu (Yuniastuti, 2008).

Untuk menjaga badan supaya tidak anemia, maka keseimbangan zat besi di dalam tubuh perlu dipertahankan. Keseimbangan disini diartikan bahwa jumlah zat besi yang dikeluarkan dari badan sama dengan jumlah besi yang diperoleh tubuh dari makanan (Yanti, 2011). Faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja adalah kemampuan keluarga untuk membeli makanan atau pengetahuan tentang zat gizi (Yuniastuti, 2008).

Kebiasaan makan adalah cara seseorang dalam memilih dan memakannya sebagai reaksi terhadap pengaruh – pengaruh psikologis, fisiologis, budaya dan sosial. Kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan seseorang, pola makanan yang dimakan, pantangan, distribusi

makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih makanan (Listiana, 2012).



Banyak vitamin dan mineral diperlukan untuk membuat sel darah merah. Selain zat besi, vitamin B12 dan folat diperlukan untuk produksi hemoglobin yang tepat. Kekurangan dalam salah satu dapat menyebabkan anemia karena kurangnya produksi sel darah merah. Asupan makanan yang buruk merupakan penyebab penting rendahnya kadar asam folat dan vitamin B12 (Waryana, 2010).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Anggraini, 2012). Pola makan menurut Sri Handayani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut suhardjo pola makan diartikan sebagai acara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh – pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Sumber lain mengatakan bahwa pola makan di defenisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi (Waryana, 2010).

Menurut Wirakusumah (2010), berpijak pada kebiasaan makan bangsa Indonesia, bapak gizi Indonesia Prof. Dr. Poorwo Sudarmo mencangkan pedoman menu “empat sehat lima sempurna (4 sehat 5 sempurna)”. Maksudnya agar dalam menyusun menu sehari individu maupun keluarga berpedoman pada menu “empat sehat lima sempurna”. Artinya jika pedoman tersebut dijalankan, maka akan

tercapai kesehatan yang diharapkan dan menjadi sempurna jika dilengkapi dengan susu, menu “4 sehat 5 sempurna”.

Asumsi peneliti, pola makan merupakan suatu cara dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan yang berguna untuk terus mempertahankan kesehatannya, dalam penelitian ini pola makan mempunyai hubungan dengan anemia pada remaja putri. Pola makan yang tidak baik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan salah satunya yaitu terjadinya anemia, pada masa remaja anemia merupakan suatu keadaan yang dapat berpengaruh dalam masa reproduksi. Pada masa remaja anemia yang dapat disebabkan oleh pola makan akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan dampak daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja rendah.

Implikasi Penelitian

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Sehat disini tidak semata-mata berarti bebas dari penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi.

Anemia berarti kekurangan sel darah merah, yang dapat disebabkan oleh hilangnya darah yang terlalu cepat atau karena terlalu lambatnya produksi sel darah merah. Hal ini dapat terjadi pada setiap orang baik laki-laki maupun wanita, dan pada wanita dapat terjadi pada masa remaja maupun dewasa. Jika anemia tidak



diatasi maka akan berdampak pada masa yang akan dapat dalam sistem reproduksinya.

Pada masa remaja dalam kehidupan sehari-harinya masih banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia. Kebiasaan yang sering dilakukan oleh kebanyakan remaja baik remaja putra maupun remaja putri mengonsumsi makan yang kurang bergizi dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas belajar yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh menjadi terganggu. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan kemampuan untuk belajar dan bekerja tidak maksimum, meningkatkan risiko jika terjadi kehamilan pada remaja, dan membahayakan bayi yang akan dilahirkan.

Mahasiswa seharusnya sudah dapat mengontrol setiap aktivitas yang mereka lakukan dalam menjaga kesehatannya. Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi para pendidik/dosen/ibu asrama dalam mengoptimalkan perkembangan remaja putri dengan meningkatkan informasi mengenai anemia dan dampak yang dapat disebabkan oleh anemia baik itu dalam bentuk penyuluhan perorangan, ceramah maupun penyuluhan massal. Dengan adanya informasi diharapkan remaja putri dapat lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas dan timbul rasa senang sehingga dapat berdampak positif bagi kesehatannya.

Status gizi, sarapan pagi dan pola makan memiliki pengaruh terhadap anemia pada remaja putri di Asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017. Hal ini dapat terjadi karena masih kurangnya kesadaran remaja putri dalam meningkatkan kesehatannya, masih banyak

status gizi yang tidak ideal atau dalam keadaan normal pada remaja putri, masih

banyak remaja putri yang tidak melakukan sarapan pagi, dan masih banyak remaja putri yang memiliki pola makan tidak baik. Anemia yang terjadi pada remaja putri akan membawa dampak yang kurang baik bagi mereka, anemia dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat mengakibatkan daya tahan tubuh pada remaja putri menjadi menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, sehingga prestasi belajar menurun.

Penelitian ini dapat dijadikan dalam bentuk jurnal dan dipublikasikan sehingga peneliti dapat berbagi hasil penelitian ini kepada orang banyak yang akan membacanya dan juga dapat membagi hasil temuan-temuannya agar dapat dibaca banyak orang.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan tentang faktor-faktor yang memengaruhi anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Tahun 2017 memiliki beberapa keterbatasan, yaitu:

1. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sehingga memiliki keterbatasan untuk mengungkapkan faktor yang memengaruhi anemia secara lebih mendalam.
2. Pemilihan variabel penelitian mengenai faktor yang memengaruhi anemia kemungkinan belum dapat menggambarkan keseluruhan permasalahan yang terjadi, itu terbukti karena hanya ada tiga variabel yang berpengaruh dengan anemia.
3. Terjadinya bias informasi mengenai pola makan yang dilakukan melalui gambaran konsumsi pangan yang terjadi karena perbedaan antara daya ingat
- 4.



5. responden pada saat menjawab dengan kondisi yang sesungguhnya.
6. Keterbatasan dana dalam penelitian ini membuat peneliti tidak dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji univariat status gizi pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017 mayoritas status gizi tidak baik sebanyak 54,2%.
2. Berdasarkan hasil uji univariat siklus menstruasi pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017 mayoritas siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 54,2%.
3. Berdasarkan hasil uji univariat sarapan pagi pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017 mayoritas sarapan pagi tidak baik sebanyak 51,8%.
4. Berdasarkan hasil uji univariat pola makan pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017 mayoritas pola makan tidak baik sebanyak 59%.
5. Berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan anemia yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,007 pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017.
6. Berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,651 pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017.
7. Berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan anemia yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,002 pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017.
8. Berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan anemia yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,032 pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017.
9. Berdasarkan hasil uji *binay logistic* menunjukkan ada pengaruh status gizi dengan nilai OR 3,131, sarapan pagi dengan nilai OR 4,788, dan pola makan dengan nilai OR 4,022 terhadap anemia pada remaja putri di asrama Akademi Kebidanan Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2017

Saran

Adapun saran berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah:

1. Diharapkan kepada para pendidik akademi kebidanan langkat untuk meningkatkan informasi tentang pentingnya faktor yang memengaruhi anemia kepada remaja putri agar dapat mengurangi anemia. Menambah pustaka tentang faktor yang memengaruhi anemia agar dapat mempermudah



2. peneliti selanjutnya dalam mencari referensi.
3. Diharapkan bagi remaja putri untuk lebih memahami penyebab terjadinya anemia dan mengetahui cara mencegah terjadinya anemia.
4. Diharapkan bagi penderita anemia untuk memperluas jaringannya dalam mencari berbagai informasi mengenai kesehatan terutama mengenai anemia yang dapat dilakukan melalui majalah, buku, media massa, media suara, tenaga pendidik maupun tenaga kesehatan dengan tujuan agar dapat meningkatkan derajat kesehatannya.
5. Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian mengenai anemia dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan variabel-variabel lainnya, guna mengembangkan teori-teori yang ada.
6. Diharapkan kepada dosen institusi agar dapat berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan tujuan penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai jurnal yang memiliki nilai dan dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

pada Remaja putri Siswa SMK Kemandu Yogyakarta Tahun 2011.

Yanti. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Yogyakarta: Tim Pustaka Rihama; 2011

Adie E. Anemia Defisiensi Besi, Kekurangan Zat Besi; 2011; 2017 Januari 27. Available from: <http://www.suaramerdeka.com>

Aryani R. Kesehatan Remaja Problem dan Solusiny Jakarta: Salemba Medika; 2010

Narendra MB. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja Jakarta: Sagung Seto; 2010

Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2015

Muhammad I. Pemanfaatan SPSS dalam penelitian Bidang Kesehatan Bandung: Cipta Pustaka Media Perintisa; 2013

DAFTAR PUSTAKA

Khosman A. Ekologi Masalah Gizi, Pangan, dan Kemiskinan Bandung : Alfabeta; 2012

Riskesdas. Kementrian Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2010

Rahmawati A. Nutrisi dalam Kesehatan Reproduksi Yogyakarta: Fitramaya; 2014

Wijayanti Y. Faktor - Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia