

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Masa remaja mengacu pada masa peralihan antara anak-anak dan remaja, atau antara usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa remaja, seorang wanita mungkin mengalami beberapa periode seksual pertama, mengalami permulaan pubertas, mengalami berbagai perubahan psikologis, dan akhirnya mengalami kesuburan. (Handoko, 2020). Oleh karena itu, masa remaja merupakan periode di mana nutrisi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan (Hardinsyah, 2016). Timbulnya permasalahan kesehatan dapat diakibatkan karena perubahan biologis dan psikologis yang di alami oleh remaja salah satu adalah anemia (Budiarti *et al.*, 2022). Di Indonesia, 32% anak usia 15-24 tahun dan 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia, menurut hasil Riskesdas (2018). Di Daerah Istimewa Yogyakarta, Prevalensi anemia dari data Riskesdas 2013 37,1% menjadi 48,9% pada 2018, yang menunjukkan anemia pada remaja putri meningkat (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Menurut data yang dikumpulkan Dinas Kesehatan DIY tahun 2018 dari 1500 remaja putri di 5 kabupaten dan kota, ditemukan 19,3% remaja putri mengalami anemia (Hb di bawah 12 g/dl) (Dinkes DIY, 2023).

Anemia adalah kondisi yang umum terjadi , terutama di negara - negara berkembang. Sekitar 45% wanita di negara berkembang dan 13% wanita di negara maju mengalami kondisi ini. Gejala anemia antara lain meliputi penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau hematokrit yang berada di bawah batas normal. Penyebab anemia bisa meliputi peningkatan kerusakan sel darah merah, berkurangnya produksi sel darah merah dan hemoglobin, atau kehilangan darah secara berlebihan. Anemia yang paling umum adalah anemia defisiensi zat besi. (*World Health Organization*, 2024). Hal ini terjadi karena wanita mengalami menstruasi setiap bulan, yang menyebabkan hilangnya zat besi yang perlu digantikan melalui asupan nutrisi yang memadai. (*World Health Organization*, 2024). kekurangan zat besi dapat

menyebabkan anemia sekitar 30% wanita di seluruh dunia mengalami kehilangan darah dengan jumlah darah yang hilang setiap bulannya berkisar 20 - 50 ml.

anemia di Indonesia disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang disebabkan karena mengonsumsi makanan yang kurang akan zat besi. Anemia juga dapat disebabkan oleh peningkatan kebutuhan zat besi dalam tubuh dapat terjadi dalam keadaan seperti saat menstruasi, kehamilan, dan persalinan, di mana asupan zat besi yang masuk ke tubuh sangat rendah (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Karena kebutuhan zat besi pada usia reproduksi tiga kali lebih besar dibanding. Menurut *Regional Office South East Asia Region Organization (SEARO) World Health Organization (WHO)*, 25-40% remaja putri di Asia Tenggara sering mengalami anemia akibat kekurangan zat besi, dengan gejala ringan hingga berat (Tim Poltekkes Depkes Jakarta, 2019).

Anemia sendiri dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius. Anemia pada remaja menyebabkan pucat, kelelahan, dan pusing. Ini juga dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, serta mengurangi kemampuan, kinerja, dan konsentrasi belajar. Remaja perempuan dengan anemia mengalami gangguan kebugaran karena kekurangan oksigen ke sel otot dan sel otak. Selain itu, Wanita yang menderita anemia mengalami penurunan daya tahan tubuh, yang dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi dan mengurangi produktivitas kerja. Akibatnya, mereka tidak merasa nyaman saat berolahraga, dan dapat berdampak negatif pada kinerja mereka (Widyastuti, 2009).

Menstruasi merupakan tanda pubertas pada seorang wanita. Menstruasi sering kali ditandai dengan adanya perdarahan dari alat kelamin wanita (rahim) disertai dengan pengeluaran selaput lendir yang terjadi secara rutin setiap bulannya (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), (Aryani, 2019). Selama proses ini, wanita kehilangan 12 - 15 mg zat besi setiap bulannya, yang setara dengan sekitar 0,4 - 0,5 mg perharinya selama periode 28 - 30 hari disamping itu juga kehilangan zat besi akibat menstruasi

(Dito, 2007). Selama menstruasi perempuan juga akan mengalami beberapa masalah, salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi. Siklus normal wanita rata-rata memiliki siklus menstruasi selama 21 sampai 35 hari. Remaja putri dengan durasi menstruasi yang lebih pendek dan siklus yang lebih lama, yaitu lebih dari 35 hari dan kurang dari 21 hari, dapat memiliki risiko lebih besar kehilangan lebih banyak zat besi (Mayo, 2021). Mengutip dari hasil penelitian Puspa sari dkk (2022) faktor utama terjadinya anemia pada remaja adalah lamanya durasi darah keluar setiap siklus menstruasi. Hasil serupa juga didapatkan pada hasil penelitian Ani triana (2022) bahwa faktor yang menyebabkan kejadian anemia pada remaja adalah pengetahuan, lama menstruasi, dan pola konsumsi makanan. Hasil penelitian dari Fera dkk (2023) Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kadar hemoglobin dan siklus menstruasi. Oleh karena itu, ketika remaja putri mulai memasuki fase menstruasi, seringkali mereka mengalami menstruasi yang tidak teratur. Dalam penelitian Fera dkk (2023) Selain itu disebutkan bahwa wanita usia 30-an yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin kurang lebih 12 mg/dl dan siklus menstruasi tidak normal kurang lebih 21 hingga 35 hari secara konsisten mempunyai rahim yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta, data yang diperoleh dari 10 anak menunjukkan bahwa mereka pernah merasakan tanda gejala anemia saat menstruasi seperti lemas, mudah lelah atau kepala terasa berat. Para siswi juga menyampaikan bahwa mereka tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, karena menurut para siswi, tablet tambah darah rasanya tidak enak seperti bau amis.

Dengan penjabaran diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan siklus menstruasi dengan gejala menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan gejala anemia pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Ditemukan adanya hubungan siklus menstruasi dengan gejala anemia pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Dikertahuinya karakteristik responden pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta
- b. Dikertahuinya gambaran siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.
- c. Dikertahuinya gejala anemia yang dialami remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.
- d. Dikertahuinya keeratan hubungan antara siklus menstruasi dengan gejala menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Bagi masyarakat

penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kesadaran kepada masyarakat umum khususnya remaja putri mengenai hubungan siklus menstruasi dengan anemia.

### 2. Bagi institusi perpustakaan sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi terbaru mengenai hubungan gangguan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.

### 3. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan informasi dan memperluas wawasan ilmu keperawatan, terutama dalam stase maternitas terkait hubungan antar siklus menstruasi dengan gejala anemia.

4. Bagi peneliti

Untuk memperoleh pengalaman, menambah wawasan yang lebih luas dalam melakukan penelitian khususnya menganalisis terkait hubungan antara siklus menstruasi dengan gejala anemia pada remaja putri SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA