

HUBUNGAN VOLUME DARAH PADA SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN INTERNASIONAL PEKANBARU TAHUN 2014

BERLIANA IRIANTI

Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru
berlianairianti@yahoo.com

Abstrak: Remaja putri masih banyak yang menderita anemia. Salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah menstruasi. Sebagian wanita mengalami menstruasi tiap bulan dan lamanya antara 2-7 hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan volume darah pada saat menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2014. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 64 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Pengukuran kadar hemoglobin menggunakan metode sahli. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Diketahui dari 64 mahasiswa yang mengalami menstruasi sebagian besar mengalami menstruasi normal yaitu sebanyak 40 orang dan mahasiswa yang mengalami anemia yaitu sebanyak 57 orang. Selanjutnya di analisis menggunakan uji *chi-square* dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara volume darah pada saat menstruasi dengan anemia pada mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru tahun 2014. Bagi mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru diharapkan untuk menambah pengetahuannya tentang anemia dan melakukan pengecekan kadar hemoglobin secara rutin.

Kata Kunci : Volume Darah, Menstruasi, Anemia

Abstract: *Young women are still many who suffer from anemia. One cause of anemia in adolescent girls are menstruating. Some women menstruate every month and the duration between 2-7 days. The purpose of this study was to examine the association of menstruation with anemia in international midwifery academy students pekanbaru 2014. This study is a quantitative research with cross sectional approach. The number of sample of 64 students. sampling technique using accidental sampling. Measurement of hemoglobin using the method of Sahli. Analysis of data using univariate and bivariate analysis. Known from the 64 students who menstruate most normal menstruating as many as 40 people. And students who menstruate most anemic as many as 57 people. Selanjutnya in the analysis using chi-square test and concluded that there was association between menstruation with anemia in Pekanbaru Internasional Midwifery Academy students in 2014. Internasional Midwifery Academy students are expected to increase knowledge about anemia and hemoglobin level is checked regularly.*

Keywords : *Blood Volume, Menstruation, Anemia*

A. Pendahuluan

Pada masa remaja rentan terkena masalah kesehatan baik remaja putra maupun remaja putri, pada remaja putri mudah terserang anemia dibandingkan remaja putra salah satunya dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dimana kehilangan zat besi $\pm 1,3$ mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih meningkat dibandingkan remaja putra. Lamanya menstruasi biasanya 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan ada yang sampai 7-8 hari.

Jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc (Prawirohardjo, 2007), Selain dikarenakan menstruasi setiap bulannya, remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi jumlah konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Sediaoetama, 2000).

Menurut Depkes (2005) dimana penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50 %, wanita subur 26,9 %, ibu hamil 40,1 %, dan anak balita 47 %. Tidak jauh berbeda dengan pernyataan *WHO Regional Office SEARO* yang menyatakan bahwa 25-40 % remaja putri menjadi penderita anemia defisiensi zat besi tingkat ringan sampai berat.

Anemia yang terjadi pada remaja putri merupakan resiko terjadinya gangguan fisik, dan mental serta dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada saat kehamilan nantinya (Sediaoetama, 2000). Selain itu anemia kekurangan zat besi dapat berdampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktifitas dan prestasi belajar. Disamping itu remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi, dan produktifitasnya

B. Metode Penelitian

Penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif desain analitik *cross sectional* yaitu seluruh variabel yang diamati diukur pada saat yang bersamaan pada waktu penelitian, untuk mengetahui hubungan volume darah pada saat menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa di Akbid Internasional Pekanbaru tahun 2014. Data yang diperoleh akan dianalisa secara bertahap yaitu analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini menggunakan format pengumpulan data dengan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada mahasiswa yang mengalami menstruasi.

Tempat penelitian dilakukan Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 15-20 Februari 2014. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengalami menstruasi. Analisis ini dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari tiap-tiap variable. Disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi guna mendapatkan gambaran umum dan untuk melihat hubungan antara dua variabel dependen dan independen dengan menggunakan chi square. Tujuan analisis univariat ini adalah untuk menjelaskan atau mendiskripsikan faktor dengan menggunakan rumus :

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

C. Hasil dan Pembahasan

a. Volume darah menstruasi

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Volume darah menstruasi

No	Jumlah	Frekuensi	Persentase
1	Normal	40	62,5 %
2	Tidak	24	37,5 %
	Jumlah	64	100

b. Anemia

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia

No	Perekonomian	Frekuensi	Persentase
1	Anemia	57	89 %

2	Tidak	7	11 %
	Jumlah	64	100

c. Analisa Bivariat

Tabel 3

Hubungan Volume Darah Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada mahasiswa

Anemia Vol Darah	Tidak	Ya	Jumlah	X² Hitung
Normal	7	33	40	0,39
Tidak	0	24	24	
Jumlah	7	57	64	

Volume Darah Menstruasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan jumlah volume darah saat menstruasi pada mahasiswi yaitu dari 64 orang responden, yang mengalami menstruasi normal (volume darah 20- 80 cc) yaitu sebanyak 40 orang (62,5 %)

Menstruasi adalah keluarnya lapisan *desidua (superfisial) endometrium* disertai sedikit pengeluaran darah (Jene dalam Seno, 2010). Ciri-ciri menstruasi normal Lamanya siklus antara 21-35 hari (28+7 hari), Lama perdarahan 2-7 hari, Perdarahan 20-80cc per siklus (50+30 cc), Tidak disertai rasa nyeri, Darah berwarna merah segar dan tidak bergumpal

Beberapa peneliti yang telah membuktikan bahwa darah yang hilang selama satu priode menstruasi sekitar antara 20 – 25 cc atau kehilangan zat besi sekitar 12,5 – 15 mg/bulan. Atau kira – kira sama dengan 0,4 – 0,5 mg sehari (Arisman, 2004). Sedangkan menurut Michael (2008). Wanita dalam usia reproduktif akan mengalami kehilangan zat besi ketika menstruasi, kehilangan darah rata – rata pada saat menstruasi adalah sekitar 30 ml/ hari. Kehilangan darah perhari ini dihitung dari kandungan zat besi dalam darah yang hilang darah pada saat menstruasi satu bulan. Sekitar 10% wanita akan kehilangan darah sebanyak 80 ml darah yang setara dengan 1 mg besi perhari. Kehilangan darah total (kehilangan basal ditambah menstruasi) pada wanita akan sebesar 1,5 mg/ hari. Berdasarkan survei rumah tangga anemia putri di Indonesia adalah 57,1 %

Faktor hormonal mempengaruhi jumlah atau volume darah yang keluar pada saat menstruasi, Ada beberapa hormon yang ikut berperan penting dalam siklus menstruasi yaitu *Luteinizing hormon, folikel stimulating hormon, estrogen, progesterone*, semua itu berperan dalam 3 tahap siklus endometrium yang pertama yaitu berperan dalam fase *proliferasi* (penebalan endometrium), *fase sekresi* (pelepasan sel telur), dan menstruasi. Sedangkan faktor psikologis menurut peneliti kemungkinan responden tidak sedang dalam kondisi stres yang dapat mengganggu jumlah pengeluaran darah. Ada sebagian besar wanita bila mengalami stres maka jumlah pengeluaran darah pada saat menstruasi banyak yang terganggu, pengeluaran darah menstruasi tidak lancar, semakin banyak dari biasanya, atau hanya spotting. tetapi ada beberapa orang bila stres tidak mempengaruhi jumlah pengeluaran darah pada saat menstruasi.

Kejadian Anemia

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mahasiswa yang mengalami anemia sebanyak 57 (89%) orang

Anemia adalah keadaan dimana masa eritrosit (sel darah merah) atau masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen kebagian jaringan tubuh. Secara laboratoris, anemia dijabarkan sebagai penurunan kadar hemoglobin serta hitung eritrosit (sel darah merah) dan hematokrit dibawah normal (Handayani, 2008).

Menurut Arisman (2004) Sepanjang usia reproduksi wanita akan mengalami kehilangan darah akibat peristiwa menstruasi. Beberapa penelitian telah membuktikan, bahwa darah yang hilang selama satu priode haid sekitar antara 20-25 cc atau kehilangan zat besi sekitar 12,5-15 mg/ bulan. Atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg sehari.

Jika seseorang sedang mengalami menstruasi tidak dapat mengganti zat besi yang hilang bersama darah menstruasi dapat menyebabkan anemia. anemia yang diderita oleh responden dapat disebabkan karena faktor gizi, dimana mahasiswa yang mengalami anemia sebagian besar tidak mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang, mereka lebih cenderung memakan makanan siap saji. Selain itu pada saat mereka makan juga disertai minum teh atau kopi, sehingga akan menghambat penyerapan zat besi. Selain gizi menurut peneliti pada saat menstruasi para mahasiswa atau responden tidak mengkonsumsi tablet zat besi, sehingga darah yang keluar selama menstruasi tidak tergantikan sehingga dapat menyebabkan anemia (Arisman, 2004)

Hubungan Volume Darah Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia

Dari hasil uji statistik *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara volume darah pada saat menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2014. Menurut Jene dalam Seno, 2010, Menstruasi adalah keluarnya lapisan desidua (superfisial) endometrium disertai sedikit pengeluaran darah. Ciri-ciri menstruasi normal adalah lamanya siklus antara 21-35 hari, banyaknya perdarahan 20-80 cc, tidak disertai rasa nyeri, darah berwarna merah segar dan tidak bergumpal. Jumlah darah yang keluar selama priode menstruasi normal telah dipelajari oleh beberapa kelompok peneliti yang menemukan bahwa jumlah berkisar 25 ml sampai 60 ml.

Anemia adalah keadaan dimana masa eritrosi (sel darah merah) atau masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen kebagian tubuh. Secara laboratoris, anemia dijabarkan sebagai penurunan kadar hemoglobin serta hitung eritrosi (sel darah merah) dibawah normal (Handayani, 2008). Menurut Soebroto dalam Seno (2010) anemia umumnya disebabkan oleh perdarahan kronik, gizi yang buruk atau gangguan penyerapan nutrisi oleh usus juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kekurangan darah. kehilangan darah yang dapat menyebabkan anemia salah satunya karena perdarahan berlebihan, kehilangan perdarahan banyak saat menstruasi pada remaja putri atau wanita. Perdarahan menstruasi yang berlebihan, serta para pendonor darah yang tidak diimbangi dengan gizi yang baik dapat memiliki resiko anemia.

Pada wanita kehilangan darah sebagian besar terajadi karena kehilangan darah secara alamiah setiap bulannya. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak akan terjadi anemia. Pada remaja memerlukan banyak zat besi dan wanita lebih banyak membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersamaan darah menstruasi (Arisman, 2004). Dimana saat menstruasi kehilangan zat besi $\pm 1,3$ mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih meningkat. Lamanya menstruasi biasanya 3-5 hari, ada yang 1-2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit

kemudian, ada yang sampai 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16\text{cc}$ (Prawirohardjo, 2007).

Zat besi adalah mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam pembentukan darah, yaitu dalam sintesis hemoglobin. (Paath, 2004). Kebutuhan zat besi pada setiap individu berbeda-beda, kebutuhan yang meningkat selama masa bayi, remaja, kehamilan dan pada wanita yang mengalami menstruasi menyebabkan tingginya resiko terjadinya anemia. Jumlah besi yang dibutuhkan untuk memenuhi kehilangan zat besi dari tubuh dan untuk pertumbuhan bervariasi menurut usia dan jenis kelamin. Paling tinggi pada wanita hamil, remaja, dan wanita menstruasi. Kelompok tersebut sangat memungkinkan menderita defisiensi zat besi (Hoffbrand, dkk. 2005).

D. Penutup

Mahasiswa mayoritas dengan volume darah menstruasi yaitu sebanyak 40 orang, mahasiswa yang mengalami anemia yaitu sebanyak 57 orang. Diketahui ada hubungan antara volume darah menstruasi dengan anemia pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2014. Bagi responden untuk dapat menambah pengetahuannya tentang anemia, Anemia dapat dicegah tergantung dari penyebabnya. Untuk mengatasi dan mencegah anemia, pertama pendekatan berbasis medis, yakni dengan suplementasi. Kedua, pendekatan berbasis pangan, yakni dengan perbaikan gizi. Selain itu diharapkan untuk melakukan pengukuran kadar HB secara rutin dan teratur.

Daftar Pustaka

- Aryani Ratna, S.kep, dkk. 2010. *Kesehatan Remaja*. Jakarta. Salemba Medika.
- Arisman ,MB. 2004. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta. Reneka Cipta.
- Hoffbrand, dkk. 2005. *Kapita Sketsa Hematologi* . Jakarta. EGC
- Handayani W, dkk. 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta. Salemba medika.
- Hidayat Aziz. A.. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika. 2011.
- Kusumawardani, Endah. 2010. *Waspada Penyakit Darah*. Yogyakarta. Hanggar kreator.
- Laurensius Arliman S, *Perlindungan Hak Anak Di Dalam Memperoleh Pelayanan Kesehatan Di Indonesia*, Lex Jurnalica, Volume 15, Nomor 1, 2018.
- Listiyani, Novi, *Hubungan Menstruasi Dengan Isomnia Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Internasional tingkat 1 Tahun 2009*. Akbid internasional, Pekanbaru.
- Mckenzie.f. Jemes, dkk. 2007. *Ilmu Kesehatan Masyarakat. Edisi 4*. Jakarta. EGC.
- Paath, erna francin, dkk. 2004. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta. EGC.
- Prawirohardjo, S. 2007. *Ilmu Kebidanan*, Jakarta. YBP-SP.
- Rumini dkk, 2000. *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta. Reneka Cipta.
- Seno, Rica Ramadani, 2010. *Determinan Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 21 Pekanbaru tahun 2010*. Pekanbaru. Akbid internasional.