

Volume 1, Nomor 2, Oktober 2021

## Hubungan Pola Makan dan Pola Haid dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi IAIN Kudus

Alviatun Yulvin Nikmah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Negeri Kudus, Jl. Conge Ngembalrejo PO BOX 51, Kudus, Indonesia  
Email : yulvinnikmah@gmail.com<sup>1</sup>

### Abstrak

**Pendahuluan:** Anemia mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkut oksigen darah dan dapat menjadikan seseorang merasa lesu, lemah, letih, lelah dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata menjadi berkunang-kunang. Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada mahasiswi diantaranya adalah diet dan pola menstruasi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif korelasi dengan teknik *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel 60 responden.

**Hasil:** Hasil penelitian ini mendapatkan banyaknya mahasiswa yang mengalami anemia yaitu 41 mahasiswa (63,3%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 19 mahasiswa (36,7%).

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Pola makan pada mahasiswi IAIN Kudus sebagian besar yaitu dalam kategori kurang baik. Pola menstruasi pada mahasiswi IAIN Kudus sebagian besar dalam kategori baik, dan sebagian besar mahasiswi IAIN Kudus mengalami anemia. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus, serta ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus.

**Kata Kunci:** kejadian anemia, pola makan, pola menstruasi

### Abstract:

**Introduction:** Anemia causes a decrease in the oxygen-carrying capacity of the blood and can make a person feel lethargic, weak, tired, and negligent, often complaining of headaches and blurred vision. Factors associated with anemia in women include diet and menstrual pattern.

**Objective:** The study aimed to determine the relationship between diet and menstrual patterns with the incidence of anemia in IAIN Kudus students.

**Method:** The research was a descriptive correlation research with proportional stratified sampling technique with a sample of 40 respondents.

**Results:** The result of this study found that there were 41 respondents (63,3%) with anemia and 19 respondents (36,7%) who did not have anemia.

**Conclusion:** Based on the result of the study, it can be concluded as follows: Most of the eating patterns of IAIN Kudus students were in the poor category. Menstrual patterns IAIN Kudus students were mostly in the good category, and most IAIN Kudu students were anemia. There was a relationship between diet and the incidence of anemia in IAIN Kudus students, and there was a relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia in IAIN Kudus students.

**Keywords:** anemia, diet eating, menstruation

## Pendahuluan

Anemia merupakan gejala dari kondisi yang didasari oleh kehilangan komponen darah, elemen nutrisi tidak memadai atau tercukupi dan kurangnya nutrisi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah yang dapat mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkut oksigen dalam darah. Anemia sendiri dapat disebabkan oleh kehilangan darah, diare dan malabsorpsi, frekuensi donor darah yang sering dilakukan dan konsumsi makanan yang tidak memadai. Anemia yang disebabkan karena defisiensi zat besi berdampak pada menurunnya sistem kekebalan tubuh pada remaja khususnya pada mahasiswi yang dapat mengakibatkan tubuh rentan sakit dan terkena infeksi, kasus lainnya, juga menyebabkan gangguan dalam aktivitas dan dapat menurunkan prestasi mahasiswi. Remaja putri yang mengalami anemia akan mengakibatkan gangguan kebugaran, dan membuat kondisi badan menjadi tidak sehat sehingga dapat menurunkan kinerja remaja putri (Arisman, 2014).

Tanda anemia pada remaja antara lain yaitu merasa lesu, letih, lemah lelah, dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala yang lebih lanjut yakni kelopak mata, lidah, bibir, kulit dan telapak tangan menjadi terlihat pucat. Sedangkan dampak lain dari anemia defisiensi zat besi adalah produktivitas rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, dan morbiditas (Surjani, dkk, 2015). Anemia pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu pola makan dan pola menstruasi (Arisman, 2014). Selain itu anemia juga dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya, beberapa mikronutrien yang berperan paling penting adalah zat besi, vitamin A, asam folat, vitamin C dan vitamin B12. Terdapat Faktor makronutrien diantaranya yaitu karena kekurangan asupan protein.

Faktor dari anemia salah satunya yaitu pola makan atau pola konsumsi pangan, pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu. Seorang remaja terutama mahasiswi biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga sebagian besar mahasiswi membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan.

Terkadang ada melakukan diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka agar menjadi lebih proporsional. Diet biasanya menghilangkan makanan-makanan tertentu seperti makanan yang mengandung karbohidrat. Hal ini tentu tidak sehat bagi remaja ataupun mahasiswi karena tubuh juga memerlukan asupan makanan yang bernutrisi dan menyehatkan.

Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia pada mahasiswi adalah pola menstruasi. Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama pendarahan dan *dismenorea*. Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan siklus menstruasi pada wanita normal yaitu berkisar antara 21-25 hari dan hanya 10-15 % yang mempunyai siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Dan setiap hari mengganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini juga dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stress, aktivitas fisik, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2002).

Kasus anemia terbesar dipengaruhi oleh defisiensi zat besi sebanyak 50%. Pada remaja sebagian besar kasus anemia gizi disebabkan oleh defisiensi zat besi, defisiensi vitamin A, vitamin C, asam folat, vitamin B12, atau kekurangan zat gizi secara umum. Asupan makanan yang rendah nutrisi pada remaja terutama terjadi pada yang menghindari protein hewani, melewati jadwal makan atau pola makan yang salah, diet dan sebagainya. Selain itu jika remaja juga melakukan diet yang hanya mengkonsumsi lauk nabati, olahraga berlebihan, pendarahan haid yang banyak akan menyebabkan anemia (Briawan, 2013). Berdasarkan uraian dalam latar belakang peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus. Penelitian ini akan dilakukan di sejumlah mahasiswi IAIN Kudus karena belum pernah ada penelitian seperti ini sebelumnya, sehingga bisa menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai anemia.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian jenis deskriptif korelasi yaitu menggambarkan hubungan antara pola makan dan pola menstruasi

dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi IAIN Kudus sejumlah 40 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional stratified random sampling dengan jumlah 60 responden sebagai sampel. Alat pengumpulan data berupa angket dengan media google form yang terdiri dari 15 pertanyaan. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

## Hasil

Hasil penelitian mengenai gambaran responden berdasarkan usia, pola makan, dan pola menstruasi akan disajikan dalam bentuk tabel.

**Tabel 1.** Gambaran usia, pola makan, pola menstruasi dan kejadian anaemia mahasiswi IAIN Kudus Tahun 2021 (n = 60).

Variabel	n	%
Usia		
19 tahun	14	23,3%
20 tahun	21	35%
21 tahun	25	41,7%
Pola Makan		
Tidak teratur	33	55%
Teratur	27	45%
Pola Menstruasi		
Tidak baik	22	36,7%
Baik	38	63,3%
Kejadian Anemia		
Tidak anemia	19	31,7%
Anemia	41	68,3%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden adalah 20 dan 21 tahun, yaitu pada usia 20 tahun terdapat 21 responden (35%) dan pada usia 21 tahun terdapat 25 responden (41,7%). Sebagian besar pola makan mahasiswi IAIN Kudus dalam kategori baik yaitu sejumlah 34 orang (56,7%). Selanjutnya yaitu pola menstruasi pada mahasiswi IAIN Kudus, dalam kategori baik yaitu 38 orang (63,3%). Sebagian besar mahasiswi juga mengalami anemia sejumlah 41 orang (68,3%).

Berdasarkan hasil penelitian, kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan pada mahasiswi IAIN Kudus dalam

kategori tidak baik yaitu 33 dari 60 responden (55%). Pola makan makan mahasiswi yang tidak baik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya pengetahuan tentang gizi. Tingkat pengetahuan gizi pada seseorang juga akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi, yang mana akan menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan mengenai gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan yang baik sehingga dapat mengarah pada status gizi yang baik pula (Thomas dkk, 2015).

Status gizi yang kurang dapat disebabkan karena pola makan yang tidak baik, kebiasaan makan yang buruk, dan ketidaksukaan terhadap makanan tertentu yang berlebihan atau terlalu memilih-milih makanan. Mempunyai tubuh yang langsing menjadi idaman remaja apalagi seorang mahasiswi, hal ini sering menjadi faktor penyebab defisiensi zat gizi. Untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tetap langsing remaja melakukan diet atau menerapkan pembatasan makanan secara tidak benar (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

Hasil Penelitian tentang kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus menunjukkan sebagian besar pola menstruasi mahasiswi dalam kategori tidak baik yaitu 22 dari 60 responden (36,7%). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, stress, olahraga yang berlebihan, perubahan berat badan, dan keluhan menstruasi. Stress merupakan suatu fenomena yang pernah ataupun dialami seseorang dalam kehidupannya dan tidak ada seorang pun yang terhindar dari stress (Manuaba, 2009).

Hasil kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami anemia sebanyak 41 dari 60 responden (68,3%). Mahasiswi yang mengalami anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kebiasaan pola makan. Arisman (2014) menjelaskan bahwa kebiasaan makan yaitu cara seseorang dalam memilih makanan dan memakannya sebagai reaksi terhadap pengaruh sosial, budaya, psikologis dan fisiologis. Herper dkk (2006) menambahkan

bahwa kebiasaan makan adalah perilaku yang berhubungan dengan pola makan seseorang, pola makanan yang dikonsumsi, pantangan jenis makanan, distribusi makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih makanan.

Berdasarkan hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus didapatkan hasil yaitu 33 mahasiswi (55%) mempunyai pola makan yang tidak baik, dan diantaranya 29 mahasiswi (48,3%) mengalami anemia. Pola makan yang tidak baik dapat sehingga mengakibatkan anemia disebabkan oleh pola dan gaya hidup yang modern sekarang ini. Pada umumnya mahasiswi lebih menyukai mengkonsumsi makanan atau jajanan seperti goreng-gorengan, coklat, *junk food*, dan es. Hal ini mengakibatkan makanan yang lebih sehat tidak dikonsumsi. Mahasiswi kebanyakan lebih suka makan di luar bersama teman-temannya sehingga menyebabkan pola makan yang tidak teratur. Kegiatan seorang mahasiswi yang padat juga mengakibatkan waktu makan yang terabaikan sehingga pola makan menjadi tidak teratur. Sebagian mahasiswi juga melakukan diet dan terkadang mereka melakukan diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi makan agar tidak gemuk.

Selain itu responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 27 mahasiswi (45%) yang mana jumlah mahasiswi yang mengalami anemia sebanyak 12 mahasiswi (20%). Mahasiswi IAIN Kudus yang mempunyai pola makan baik tetapi mengalami anemia dikarenakan mengkonsumsi gizi yang tidak tepat sehingga terjadi defisiensi zat besi pada wanita, diantaranya disebabkan oleh jumlah besi yang diabsorpsi sangat sedikit, kurangnya besi yang masuk dikarenakan bioavailabilitas makanan yang mengandung besi ataupun dari faktor kenaikan kebutuhan besi selama periode pertumbuhan dan pada saat haid. Anemia gizi di Indonesia dikarenakan konsumsi energi, besi dan vitamin C yang kurang atau rendah (Arisman, 2014).

## Pembahasan

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi IAIN Kudus.

Berdasarkan hasil analisis hubungan

pola makan dengan kejadian anemia pada Mahasiswi IAIN Kudus diperoleh hasil bahwa 33 mahasiswi (55%) memiliki pola makan yang tidak baik, dimana 29 mahasiswi (48,3%) mengalami anemia. Sedangkan responden yang memiliki pola makan dalam kategori baik sebanyak 27 mahasiswi (45%), yang mana tidak mengalami anemia sebanyak 19 mahasiswi (25%).

Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi IAIN Kudus

Berdasarkan hasil analisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus diperoleh hasil bahwa 22 mahasiswi (36,7%) memiliki pola menstruasi tidak baik, dimana 19 mahasiswi (31,7%) mengalami anemia. Responden yang memiliki pola menstruasi yang baik terdapat 38 mahasiswi (63,3%) yang mana jumlah mahasiswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 16 mahasiswi (26,7%).

Berdasarkan hasil analisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi diperoleh hasil 22 mahasiswi (36,7%) memiliki pola menstruasi tidak baik, dimana 19 mahasiswi (31,7%) mengalami anemia. Kejadian anemia pada remaja putri yang disebabkan oleh pola menstruasi tidak baik karena jumlah darah dan frekuensi menstruasi yang berlebihan. Remaja putri beresiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra dikarenakan mengalami menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak baik atau tidak teratur mengakibatkan remaja putri kehilangan banyak darah dibandingkan dengan dengan remaja putri yang memiliki pola menstruasi yang baik atau teratur. Siklus menstruasi normal jika jarak antara hari pertama keluarnya darah menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya terjadi antara selang waktu 21-35 hari (Manuaba, 2009; Wiknjastro, 2002).

Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus diperoleh hasil 22 mahasiswi (36,7%) mempunyai pola menstruasi yang tidak baik, yang mana 3 mahasiswi (5,0%) tidak mengalami anemia. Hal ini dikarenakan asupan zat besi responden /mahasiswa IAIN Kudus cukup baik. Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh,

sebagai faktor utama pembentuk haemoglobin. Hampir seluruh jenis anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi hemoglobin dan jumlah serta besarnya sel darah merah. Anemia jenis ini disebabkan oleh kurangnya zat besi yang dikonsumsi, absorpsi zat besi yang kurang baik dalam *intestine*, atau kenaikan kebutuhan zat besi seperti pada waktu menstruasi, pertumbuhan dan kehamilan (Fauziah, 2012).

Responden yang mempunyai pola menstruasi dalam kategori baik sebanyak 38 mahasiswi (63,3%) dimana jumlah mahasiswi yang mengalami anemia sebanyak 22 mahasiswi (36,6%). Hal tersebut mungkin dikarenakan oleh asupan gizi yang tidak seimbang. Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Remaja putri kebanyakan juga memperhatikan bentuk tubuh, sehingga sebagian besar membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Apabila asupan makanan kurang maka cadangan zat besi yang dibongkar. Keadaan semacam ini dapat mempercepat terjadinya anemia (Agus, 2006).

Responden yang memiliki pola menstruasi dalam kategori baik sebanyak 38 sebanyak 38 mahasiswi (63,3%) dimana jumlah mahasiswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 16 responden (26,7%). Hal tersebut dikarenakan volume pengeluaran darah ketika menstruasi dalam kondisi normal dan asupan gizi yang dikonsumsi dapat mencukupi kebutuhan zat besi, pada wanita terjadi kehilangan darah setiap bulannya. Jika darah yang keluar pada saat haid normal maka tidak akan mengakibatkan defisiensi zat besi (Arisman, 2014).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Pola makan pada mahasiswi IAIN Kudus sebagian besar yaitu dalam kategori kurang baik. Pola menstruasi pada mahasiswi IAIN Kudus sebagian besar dalam kategori baik, dan sebagian besar mahasiswi IAIN Kudus mengalami anemia. Terdapat hubungan pola

makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus, serta ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi IAIN Kudus.

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian yaitu mahasiswi lebih memperhatikan kebutuhan gizinya agar tidak kekurangan zat besi yang dapat mengakibatkan anemia yang mana dapat mengganggu prestasi belajar dan kesehatannya.

### Daftar Pustaka

- Agus. (2006). Psikologi Remaja: *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Andriani, M., & Wirjatmaji, B. (2012). *Peran gizi dalam status kehidupan*. Jakarta: FKUI.
- Arisman MB. (2014). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EFG
- Fauziah, D. (2012). *Hubungan antara pola menstruasi dan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Informatika Ciamis*. Fakultas Ilmu Kesehatan
- Herper. (2006). *Pangan gizi dan pertanian*. Jakarta: UI Press.
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC
- Thomas D, Chandra J, dkk. (2015). *Determinants of Nutritional Anemia In Adolescents*, *Indian Pediatrics* 52; 15
- Wiknjastro, H. (2002). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka-Sarwono Prawiroharjo