

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur adalah sekolah yang terletak di Kelurahan Namu Ukur Utara Kecamatan Sei Bingai Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara, tepatnya terletak di Jalan Batu Menjah No.3 Namu Ukur. Letak geografis sekolah SMP Swasta Airlangga sebagai berikut:

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Pasar VI Kuala Mencirim
2. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Namu Ukur Selatan
3. Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Kuala
4. Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Durian Lingga

Jarak kantor desa ke sekolah SMP Swasta Airlangga \pm 600 M. Saat ini SMP Swasta Airlangga dipimpin oleh Ibu Herliana S.Pd dan diwakili oleh Ibu Nuraini S.pd. SK Izin operasional SMP Swasta Airlangga No: 421.2/0823.I/2010. Seluruhnya tenaga kependidikan SMP Swasta Airlangga sebanyak 18 orang, terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang dan perempuan sebanyak 13 orang.

Visi dari sekolah SMP Swasta Airlangga yaitu pendidikan yang berkualitas, insan terdidik dan negara sejahtera. Adapun misi dari sekolah SMP Swasta Airlangga yaitu melestarikan sistem pendidikan yang berkualitas untuk membangunkan potensi individu bagi memenuhi aspirasi negara.

4.2. Hasil Penelitian

4.2.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Umur			
1	12 tahun	20	27,8
2	13 tahun	21	29,2
3	14 tahun	15	20,8
4	15 tahun	16	22,2
Total		72	100,0
Kelas			
1	VII SMP	21	29,2
2	VIII SMP	25	34,7
3	IX SMP	26	36,1
Total		72	100,0
Pendapatan Keluarga			
1	< Rp. 2.312.670;/bulan	22	30,6
2'	≥ Rp. 2.312.670;/bulan	50	69,4
/			
Total		72	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 72 responden yang diteliti sebagian besar responden berumur 13 tahun sebanyak 21 orang (29,2%), sebagian kecil responden berumur 14 tahun sebanyak 15 orang (20,8%). Sebagian besar responden duduk di kelas IX SMP sebanyak 26 orang (36,1%), sebagian kecil responden duduk di kelas VII SMP sebanyak 21 orang (29,2%). Sebagian besar pendapatan orangtua atau keluarga \geq Rp.2.312.670;/bulan sebanyak 50 orang

(69,4%), sebagian kecil pendapatan orangtua atau keluarga <Rp.2.312.670;/bulan sebanyak 22 orang (30,6%).

4.2.2. Analisis Univariat

1. Mengonsumsi Tablet Fe

Berdasarkan hasil penelitian, mengonsumsi tablet fe dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengonsumsi Tablet Fe di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Mengonsumsi Tablet Fe	Jumlah	Persentase (%)
1	Mengonsumsi	33	45,8
2	Tidak Mengonsumsi	39	54,2
	Total	72	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi tablet Fe sebanyak 39 orang (54,2%), sebagian kecil responden mengonsumsi tablet Fe sebanyak 33 orang (45,8%).

2. Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, pola tidur responden dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Pola Tidur	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	32	44,4
2	Buruk	40	55,6
	Total	72	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar pola tidur responden dalam kategori buruk sebanyak 40 orang (55,6%), sebagian kecil pola tidur responden dalam kategori baik sebanyak 32 orang (44,4%).

3. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian, pola makan responden dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Pola Makan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	33	45,8
2	Buruk	39	54,2
Total		72	100,0

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan responden dalam kategori buruk sebanyak 39 orang (54,2%), sebagian kecil pola makan responden dalam kategori baik sebanyak 33 orang (45,8%).

4. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian, siklus menstruasi responden dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
1	Teratur	30	41,7
2	Tidak teratur	42	58,3
Total		72	100,0

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar siklus menstruasi responden tidak teratur sebanyak 42 orang (58,3%), sebagian kecil siklus menstruasi responden dalam kategori teratur sebanyak 30 orang (41,7%).

5. Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian, kejadian anemia dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Kejadian Anemia	Jumlah	Persentase (%)
1	Anemia	37	51,4
2	Tidak Anemia	35	48,6
Total		72	100,0

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswa SMP Swasta AirLangga Desa Namu Ukur. jumlah yang mengalami anemia hampir sama dengan jumlah yang tidak anemia, responden yang mengalami anemia sebanyak 37 orang (51,4%), sedangkan responden yang tidak anemia sebanyak 35 orang (48,6%).

4.2.3. Analisis Bivariat

1. Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat

Berdasarkan hasil penelitian tabulasi silang konsumsi tablet fe dengan kejadian anemia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.7. Tabulasi Silang Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Konsumsi Tablet Fe	Kejadian Anemia				Jumlah		<i>p-value</i>
		Anemia		Tidak Anemia		F	%	
		f	%	f	%			
1	Tidak Mengonsumsi	29	40,3	10	13,9	39	54,2	0,000
2	Mengonsumsi	8	11,1	25	34,7	33	45,8	
Total		37	51,4	35	48,6	72	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 39 responden yang tidak mengonsumsi tablet Fe mayoritas mengalami anemia sebanyak 29 orang (74,4%). Dari 33 responden yang mengonsumsi tablet Fe mayoritas tidak anemia sebanyak 25 orang (75,8%).

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018.

2. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat

Berdasarkan hasil penelitian tabulasi silang pola tidur dengan kejadian anemia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.8. Tabulasi Silang Pola Tidur dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Pola Tidur	Kejadian Anemia				Jumlah	<i>p-value</i>	
		Anemia		Tidak Anemia				
		F	%	f	%			F
1	Buruk	28	38,9	12	16,7	40	55,6	0,001
2	Baik	9	12,5	23	31,9	32	44,4	
Total		37	51,4	35	48,6	72	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.8 menunjukkan bahwa dari 40 responden yang pola tidurnya buruk mayoritas mengalami anemia sebanyak 28 orang (70,0%). Dari 32 responden yang pola tidurnya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (71,9%).

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018.

3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat

Berdasarkan hasil penelitian tabulasi silang pola makan dengan kejadian anemia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9. Tabulasi Silang Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Pola Makan	Kejadian Anemia				Jumlah	<i>p-value</i>	
		Anemia		Tidak Anemia				
		F	%	f	%			Ff
1	Buruk	27	38,9	12	16,7	39	55,6	0,002
2	Baik	10	13,9	23	31,9	33	45,8	
Total		37	51,4	35	48,6	72	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.9 menunjukkan bahwa dari 39 responden yang pola makannya buruk mayoritas mengalami anemia sebanyak 27 orang (69,2%). Dari 33 responden yang pola makannya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (69,7%).

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018.

4. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat

Berdasarkan hasil penelitian tabulasi silang siklus menstruasi dengan kejadian anemia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10. Tabulasi Silang Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

No	Siklus Menstruasi	Kejadian Anemia				Jumlah		<i>p-value</i>
		Anemia		Tidak Anemia		F	%	
		f	%	f	%			
1	Tidak Teratur	27	37,5	15	20,8	42	58,3	0,019
2	Teratur	10	13,9	20	27,8	30	41,7	
Total		37	51,4	35	48,6	72	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.10 menunjukkan bahwa dari 42 responden yang siklus menstruasi tidak teratur mayoritas mengalami anemia sebanyak 27 orang (64,1%). Dari 30 responden siklus menstruasi teratur mayoritas tidak anemia sebanyak 20 orang (66,7%).

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar $0,019 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018.

4.3. Pembahasan

4.3.1. Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018, $p = 0,000 < 0,05$. Dari 39 responden yang tidak mengonsumsi tablet Fe mayoritas mengalami anemia sebanyak 29 orang (74,4%). Dari 33 responden yang mengonsumsi tablet Fe mayoritas tidak anemia sebanyak 25 orang (75,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana pada remaja putri di SMA Negeri 2 Semarang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia. Hal ini menunjukkan semakin tinggi asupan zat besi maka semakin tinggi pula nilai kadar hemoglobin yang berarti kejadian anemia semakin rendah.(8) Demikian juga penelitian Yuniarti pada remaja putri di Madrasah Aliyah (MA) Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar disimpulkan bahwa ada hubungan antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar Tahun 2013 ($p = 0,001$). Perlu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan manfaat tablet besi (Fe) yang dibagikan agar anemia pada remaja putri dapat diatasi dengan baik.(12)

Remaja putri membutuhkan besi paling banyak yang digunakan untuk mengganti besi yang terbuang bersama darah haid. Kekurangan besi umumnya menyebabkan pucat, rasa lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya

kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan penyembuhan luka. Remaja putri sering memiliki perilaku tidak baik dalam konsumsi tablet Fe sehingga kadar hemoglobin menurun dan mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa erat hubungannya antara perilaku minum tablet zat besi dengan kadar hemoglobin. Perilaku yang tidak baik dalam suplementasi tablet zat besi yang kurang, asupan makanan yang kurang mengandung zat besi, serta absorpsi zat besi dalam tubuh yang tidak sama.(18)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa konsumsi tablet besi berhubungan signifikan dengan terjadinya anemia pada remaja putri di SMP Swasta Air Langga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018. Remaja yang mengonsumsi tablet Fe cenderung tidak mengalami anemia sebaliknya remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet Fe cenderung mengalami anemia. Konsumsi tablet Fe bagi remaja putri sangat penting karena remaja putri mengalami haid setiap bulan yang berarti darah selalu keluar setiap mengalami menstruasi. Mengonsumsi tablet Fe berarti menggantikan zat besi yang hilang bersama keluarnya darah haid.

Penelitian ini juga mendapati sebanyak 10 orang remaja yang tidak mengonsumsi tablet Fe tetapi tidak mengalami anemia. Hal tersebut disebabkan oleh karena ia memiliki pola makan yang baik dan juga kadar hemoglobin dalam darahnya tetap stabil walaupun ia tidak mengonsumsi tablet Fe.

4.3.2. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di

SMP Swasta Airlangga Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018, $p= 0,001 < 0,05$. Dari 40 responden yang pola tidurnya buruk mayoritas mengalami anemia sebanyak 28 orang (70,0%). Dari 32 responden yang pola tidurnya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (71,9%).

Sejalan dengan penelitian Setyandari pada pekerja *shift* wanita pekerja di PT. Sari Warna Asli Unit V Kudus menunjukkan bahwa ada hubungan durasi tidur dengan kadar hemoglobin di PT. Sari Warna Asli Unit V Kudus.(26) Berbeda dengan penelitian Astuti yang meneliti remaja putri SMA di Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul yaitu sebesar 56,3%. Tidak ada hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul ($p\ value = 0,972$ dan $0,943$). (27)

Wanita memiliki kecenderungan memiliki durasi tidur pendek dikarenakan wanita mempunyai peran ganda. Remaja putri, juga sering tidur malam karena sering merasa susah tidur sehingga waktu untuk tidur menjadi berkurang akibatnya wanita rentan mengalami masalah kesehatan. Durasi tidur pendek dapat berpengaruh terhadap perilaku makan yang cenderung tidak sehat dimana terjadi peningkatan energi harian yaitu peningkatan asupan energi sekitar 350- 500 kkal dan peningkatan asupan kalori yang berasal dari makanan ringan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur pendek berhubungan dengan 23% peningkatan tingkat lapar serta peningkatan asupan karbohidrat sebesar 33%. Hal ini akan berdampak terhadap status gizi bila tidak didukung oleh aktivitas fisik yang cukup dimana akan terjadi peningkatan berat badan

yang menyebabkan status gizi pekerja yang semula normal menjadi *overweight* 4 atau obesitas. Berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis haemoglobin terganggu. Berkurangnya waktu tidur, berarti pula semakin meningkatkan penggunaan energi. Dengan demikian perlu diimbangi dengan input makanan yang memadai untuk pembentukan energi kembali, yang digunakan untuk biosintesis dan reparasi sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan sehingga mengalami anemia.(26)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa pola tidur berhubungan signifikan dengan terjadinya anemia pada remaja putri di SMP Swasta Air Langga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat. Remaja putri dengan pola tidur buruk cenderung mengalami anemia sebaliknya remaja dengan pola tidur yang baik cenderung tidak mengalami anemia. Remaja yang mengalami anemia dengan pola tidur yang buruk disebabkan oleh karena waktu tidur yang kurang akan berdampak bagi tubuh karena proses biologis yang terjadi saat tidur akan ikut terganggu antara lain pembentukan kadar hemoglobin yang terganggu sehingga menjadi lebih rendah dari nilai normalnya.

4.3.3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018, $p=0,002 < 0,05$. Dari 39 responden yang pola makannya buruk mayoritas mengalami anemia sebanyak 27 orang (69,2%). Dari 33 responden yang pola makannya baik mayoritas tidak anemia sebanyak 23 orang (69,7%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiaki berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK N 2 Yogyakarta dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 2 Yogyakarta. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Hasil penelitian bahwa diperoleh nilai koefisien korelasi 0,127 dengan signifikansi $0,026 < 0,05$ pada pola makan. Hal ini berarti mengidentifikasi H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.(14)

Demikian juga penelitian yang dilakukan Martini pada remaja putri Kelas XI MAN 1 Metro Lampung Timur menunjukkan bahwa kejadian anemia berjumlah 40% dari 115 orang. Faktor yang meningkatkan (berhubungan) dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah pola makan dan status gizi $p=0,009$).(13)

Pada dasarnya anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, selain faktor infeksi sebagai pemicunya. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.(3)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa pola makan remaja putri berhubungan signifikan dengan kejadian anemia di SMP Swasta Air Langga Namu Ukur Kabupaten Langkat. Remaja putri dengan

pola makan yang buruk cenderung mengalami anemia, sedangkan remaja putri dengan pola makan yang baik cenderung tidak mengalami anemia. Remaja putri saat ini sering melakukan diet-diet yang tidak sehat, seiring dengan keinginan untuk menjadi seperti idola mereka yang memiliki tubuh ramping. Kebiasaan diet dengan pola makan yang salah menyebabkan tubuh mengalami kekurangan zat besi dan kadar hemoglobin juga menjadi menurun yang menyebabkan menjadi anemia.

4.3.4. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018, $p=0,016 < 0,05$. Dari 42 responden yang siklus menstruasi tidak teratur mayoritas mengalami anemia sebanyak 27 orang (64,1%). Dari 30 responden siklus menstruasi teratur mayoritas tidak anemia sebanyak 20 orang (66,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulistyoningsih di MAN Ciawi Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan siklus menstruasi ($p=0,015$) dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. Remaja yang mengalami menstruasi tidak teratur cenderung sering mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang menstruasinya teratur.(10)

Remaja putri yang sudah mengalami *menarche*, jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak (banyak yang tidak sadar kalau darah menstruasinya terlalu banyak) akan terjadi anemia defisiensi zat besi, karena jumlah darah yang hilang

selama satu periode haid berkisar 20-25 cc, jumlah ini menyiratkan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg/hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal, jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg/hari.(18)

Salah satu penyebab terjadinya anemia defisiensi zat besi adalah kehilangan darah yang disebabkan salah satunya akibat menstruasi pada wanita setiap bulannya. Pola menstruasi pada remaja putri meliputi siklus menstruasi dan lama menstruasi. Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi pendek menyebabkan jumlah darah yang keluar secara kumulatif menjadi lebih banyak dan dapat menyebabkan anemia.(18)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi remaja putri berhubungan signifikan dengan terjadinya anemia pada siswa SMP Swasta Air Langga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur cenderung mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mengalami siklus menstruasi teratur. Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri berdampak terhadap penurunan zat besi sehingga kadar hemoglobin menurun dan menjadi anemia. Remaja putri dengan lama menstruasi terlalu lama menyebabkan darah yang keluar secara kumulatif lebih banyak sehingga memungkinkan terjadinya anemia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018 dengan nilai chi square $p = 0,000$ ($p < 0,05$)
2. Ada hubungan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018 dengan nilai chi square $p = 0,001$ ($p < 0,05$)
3. Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018 dengan nilai chi square $p = 0,002$ ($p < 0,05$)
4. Ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Airlangga Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat tahun 2018 dengan nilai chi square $p = 0,019$ ($p < 0,05$)

5.2. Saran

Disarankan kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Kepala sekolah dan Guru SMP Swasta Airlangga Namu Ukur

Disarankan kepada Kepala sekolah dan guru SMP Swasta Air Langga Namu Ukur bekerjasama dengan instansi kesehatan misalnya Puskesmas Namu Ukur untuk mensosialisasikan dengan melakukan penyuluhan

kesehatan tentang konsumsi tablet Fe, makanan sumber zat besi, khususnya yang berkaitan dengan kejadian anemia.

2. Remaja Putri

Disarankan kepada remaja putri hendaknya aktif mencari informasi-informasi yang berhubungan dengan anemia, sehingga menambah pengetahuan khususnya tentang asupan zat gizi dan anemia pada remaja putri agar remaja dapat mencegah dan menanggulangi masalah anemia, dengan mengonsumsi tablet Fe, pola tidur teratur, pola makan teratur.

3. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan untuk melengkapi hasil penelitian yang telah ada.