

Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Tahun 2018.

Long Relationship of Menstruation on Hemoglobin Levels in Students in D-III Study Program Midwifery, Pasir Pengaraian University in 2018.

HENY SEPDUWIANA* RITA SIANIPAR**

*Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

ABSTRAK

Hemoglobin adalah protein berpigmen merah yang terdapat dalam sel darah merah. Pengukuran hemoglobin bertujuan untuk mendeteksi adanya anemia. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia karena remaja putri berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi. Adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia defisiensi besi. Semakin lama wanita mengalami menstruasi maka semakin banyak pula darah yang keluar dan semakin banyak kehilangan timbunan zat besi. Volume darah menstruasi yang keluar dalam keadaan normal berkisar 25 ml sampai 60 ml. Sehingga wanita yang kehilangan darah lebih dari 60 ml akan membuat kadar hemoglobin menjadi menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada Mahasiswi Di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Metode penelitian ini bersifat observasional dengan desain cross sectional. Cara pengambilan sampel dengan sampel jenuh. Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden dan hasil pengukuran. Analisis data dalam penelitian ini diolah dengan korelasi dan regresi linier. Hasil penelitian ini yaitu rata – rata lama menstruasi 5 hari, rata – rata kadar hemoglobin sebelum menstruasi 13,22 gr/dl dan rata – rata kadar hemoglobin sesudah menstruasi adalah 9,55 gr/dl. Dari uji statistic korelasi dan regresi linier, diperoleh r hitung = 0,64 dan $p = 0,0005$ yang artinya lama menstruasi berpengaruh terhadap kadar hemoglobin. berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada Mahasiswi Di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Diharapkan pada Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan untuk dapat lebih memperhatikan pola nutrisi terutama pada mahasiswi yang mengalami menstruasi lebih lama sehingga dapat menstabilkan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah menstruasi.

Daftar Pustaka : 14 (2008 – 2017)

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin, Lama Menstruasi

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi adalah perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau pelepasan endometrium (Ramadhy, 2011). Rata-rata banyaknya darah yang hilang pada wanita normal selama satu periode menstruasi telah ditentukan oleh beberapa kelompok peneliti, yaitu 25-60 ml, yang pada umumnya lamanya keluar darah 4 sampai 6 hari, tetapi antara 2 sampai 8 hari masi dianggap normal (Sukarni, 2013).

Hemoglobin adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah (Supariasa, 2014). Kadar hemoglobin pada wanita dewasa dapat digolongkan berdasarkan 4 tingkatan yaitu normal jika kadar hemoglobin 12,0 g/dl, anemia ringan jika kadar hemoglobin 10,0 – 11, 9 gr/dl, anemia sedang jika kadar hemoglobin > 8,0 – 9,9 g/dl dan anemia berat jika kadar Hb < dari 8,0 g/dl (Setiawan, 2010).

Menurut WHO, jumlah penduduk usia remaja (10 – 19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki – laki dan 49,1% perempuan, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara – negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan, Angka anemia gizi zat besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Berdasarkan hasil Riskesdes Tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15 – 24 Tahun (Kaimudin, 2017). Menurut

laporan Riskesdas 2013, prevalensi kadar hemoglobin yang rendah berdasarkan usia didapati usia 15-24 tahun sebanyak 18,4 %, berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 23,9% (Rahmawati, 2017).

Salah satu faktor penyebab anemia pada remaja putri adalah rendahnya kadar hemoglobin dalam darah saat menstruasi, kehilangan darah pada saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga membutuhkan zat besi dua kali lebih banyak dari pada pria. Selain itu penyebab anemia antara lain ialah: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi. Pada remaja putri keperluan Zat besi karena terjadi kehilangan darah melalui menstruasi. Kehilangan Zat besi pada remaja putri yang mengalami menstruasi rata-rata sebesar 20 mg bahkan dapat mencapai 58 mg setiap bulannya (Rahmawati, 2017).

Remaja putri yang memiliki lama menstruasi panjang akan mengalami anemia sebanyak 79,3%, hal ini disebabkan oleh banyaknya darah yang keluar, dan lamanya menstruasi, karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi yang rendah ke dalam tubuh sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi (Fitriana, 2017).

Anemia pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya kosentrasi belajar. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi

energi dan akumulasi laktat dalam otot (Ginting, 2016). Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) dalam Restuti (2016) dampak anemia bagi remaja putri adalah menurunnya kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat (Restuti, 2016).

Sepanjang usia reproduktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi. Kehilangan darah karena menstruasi yang berat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja putri. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi. putri dengan lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek, yaitu kurang dari 28 hari memungkinkan untuk kehilangan besi dalam jumlah yang lebih banyak, dan siklus panjang lebih dari 35 hari,

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini bersifat observasional dengan desain cross sectional. Cara pengambilan sampel dengan sampel jenuh. Pengumpulan

Jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc atau 40 ml (Fitriana, 2017).

Semakin lama wanita mengalami menstruasi maka semakin banyak pula darah yang keluar dan semakin banyak kehilangan timbunan zat besi. Volume darah menstruasi yang keluar dalam keadaan normal berkisar 25 ml sampai 60 ml. Sehingga wanita yang kehilangan darah lebih dari 60 ml akan mengalami penurunan dalam jumlah simpanan zat besi yang membuat kadar hemoglobin menjadi menurun. Dalam penelitian Prastika menyebutkan bahwa ada Hubungan Negatif dan Signifikan antara Lama Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin (Prastika, 2011).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian, terlihat lemas, kurang semangat, tidak berkonsentrasi dalam belajar, merasa mudah lelah, kelopak mata pucat, dan mengantuk yang merupakan tanda dan gejala dari Anemia.

data menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden dan hasil pengukuran. Analisis data dalam penelitian ini diolah dengan korelasi dan regresi linier.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian tahun 2018. Berdasarkan data yang dikumpulkan maka mahasiswi yang bersedia menjadi responden adalah sebanyak 40 orang responden.

1. Analisa Univariat
 - a. Lama Menstruasi

Table 4.1 Distribusi frekuensi lama menstruasi mahasiswi Prodi D-III Kebidanan

variabel	Mean	SD	Minimal- maksimal	95% CI
Lama menstruasi	6,35	1,23	4 – 9	5,96 – 6,74

Hasil analisis didapatkan rerata lama menstruasi responden adalah 6,35 hari dengan Standar Deviasi 1,23 hari. Lama menstruasi tercepat adalah 4 hari dan terlama 9 hari. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% yakni bahwa rerata lama menstruasi Mahasiswi di Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir pengaraian adalah antara 5,96 sampai dengan 6,74 hari.

b. Kadar Hemoglobin sebelum dan setelah Menstruasi

Table 4.2 Distribusi frekuensi hemoglobin sebelum dan setelah menstruasi Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan

Variabel	Mean	SD	Minimal – Maksimal	95% CI
HB sebelum menstruasi	13,22	1,34	11,0 – 16,7	12,79 – 13,65
HB setelah menstruasi	9,55	1,28	8,0 – 13,0	9,14 – 9,96

Hasil analisis di dapatkan rerata kadar hemoglobin sebelum menstruasi adalah 13,22 gr/dl, dengan Standar Deviasi 1,34 gr/dl. Kadar hemoglobin terendah adalah 11,0 gr/dl dan tertinggi 16,7 gr/dl. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum menstruasi mahasiswi Prodi D-III Kebidanan adalah diantara 12,79 sampai dengan 13,65 gr/dl. Sedangkan rerata kadar hemoglobin setelah menstruasi adalah 9,55 gr/dl, dengan Standar Deviasi 1,28 gr/dl. Kadar hemoglobin terendah adalah 8,0gr/dl dan tertinggi 13,0 gr/dl. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata kadar hemoglobin sesudah menstruasi Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan adalah diantara 9,14 sampai dengan 9,96 gr/dl.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan

Table 4.3 Hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan

Variabel	r	R	Persamaan garis	P value
Lama menstruasi	0,64	0,41	Hb sesudah = 13,80+ 0,67 (lama menstruasi)	0,000

Hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin menunjukkan hubungan yang kuat ($r=0,64$) dan berpola positif artinya lama menstruasi berpengaruh terhadap kadar hemoglobin. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yang positif antara lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin sesudah menstruasi ($p = 0,000$).

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini peneliti menyesuaikan pada teori yang ada dan membandingkan dengan kenyataan yang ditemui dilapangan. Hasil penelitian ini dibahas sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti.

Distribusi frekuensi lama menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan yang dilaksanakan pada bulan April dan Juni 2018. Table 4.1 menunjukkan dari 40 mahasiswi yang diteliti rerata lama menstruasi sekitar 6,35 hari dengan lama menstruasi terendah 4 hari dan yang terlama 9 hari.

Menstruasi adalah perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau pelepasan endometrium (Ramadhy, 2011). Rata-rata banyaknya darah yang hilang pada wanita normal selama satu periode menstruasi telah ditentukan oleh beberapa kelompok peneliti, yaitu 25-60 ml, yang pada umumnya lamanya keluar darah 4 sampai 6 hari, tetapi antara 2 sampai 8 hari masih dianggap normal (Sukarni, 2013).

Menurut asumsi peneliti jika lama menstruasi kurang ataupun lebih dari keadaan normal maka hal tersebut akan sangat berpengaruh terhadap volume darah yang keluar.

Distribusi frekuensi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah menstruasi

Berdasarkan Table 4.2 dapat diketahui bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum menstruasi adalah 13,22 gr/dl, dengan kadar hemoglobin terendah 11,0 gr/dl dan yang tertinggi 16,7gr/dl. Sedangkan rerata kadar hemoglobin setelah menstruasi adalah 9,55 gr/dl, dengan kadar hemoglobin terendah 8,0 gr/dl dan yang tertinggi 13,0 gr/dl.

Menurut teorinya Hemoglobin adalah parameter yang digunakan

secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Nilai normal yang paling sering dinyatakan adalah 14-18 gm/100 ml untuk pria dan 12-16 gm/100 ml untuk wanita (Supariasa, 2014).

Menurut asumsi peneliti kadar hemoglobin sebelum menstruasi ini merupakan kadar hemoglobin dalam keadaan normal tanpa adanya pengeluaran darah saat menstruasi dan kadar hemoglobin setelah terjadinya pengeluaran darah dalam jumlah yang cukup besar hingga terjadi penurunan atau perbandingan kadar hemoglobin dari sebelum menstruasi.

Hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin

Setelah dilakukan uji korelasi dan regresi linier dengan menggunakan komputersasi diperoleh nilai r hitung = 0,64 berpola positif dan $p = 0,000$ hal ini menunjukkan lama menstruasi mempunyai hubungan yang kuat dengan kadar hemoglobin.

Menurut Hanafiah dalam Fitriana (2017), Sepanjang usia reproduktif wanita akan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi. Kehilangan darah karena menstruasi yang berat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja putri. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi. putri dengan lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek, yaitu kurang dari 28 hari memungkinkan untuk kehilangan zat besi dalam jumlah yang lebih banyak, dan siklus panjang lebih dari 35 hari, Jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc atau 40 ml (Fitriana, 2017).

Dari hasil penelitian Anggarini (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kadar Hb dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri akhir Akademi Kebidanan Abdi Husada Kota Semarang. Hal ini ditunjukkan dari nilai rerata kadar Hb dari responden yang mempunyai pola siklus menstruasi normal lebih tinggi dibandingkan kadar Hb dari responden yang mempunyai pola siklus menstruasi tidak normal. Menurut hasil uji-t independen menunjukkan ada perbedaan kadar Hb yang bermakna antara kelompok pola siklus menstruasi normal dan kadar Hb pada kelompok pola siklus menstruasi yang tidak normal ($p=0,000 < 0,05$). Dengan demikian bisadikatakan ada hubungan bermakna antara kadar Hb dengan Pola siklus menstruasi (Anggarini, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Kasumayanti (2015), dapat diketahui bahwa dari 74 responden, remaja putri yang memiliki lama menstruasi lebih lama akan mengalami anemia

sebanyak 10 orang (17,7%), dengan nilai $p\text{-value}=0,001$ berarti ada hubungan antara lama menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putrid di SMAN 5 Pekanbaru tahun 2015 (Kusumayanti, 2015).

Dari beberapa teori menunjukkan bahwa memang ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia. Menurut teori Guyton dan Hall (2007) dalam Kusumayanti (2015) yang menjelaskan bahwa menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Pada menstruasi tidak normal sering terjadi kehilangan darah yang kronis, sehingga penderita sering kali tidak dapat mengabsorpsi cukup besi dari usus halus untuk membentuk haemoglobin secepat darah yang hilang. Kemudian terbentuk sel darah merah yang mengandung sedikit haemoglobin, menimbulkan keadaan anemia bagi penderitanya (Kusumayanti, 2015).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini. T, (2012). *Hubungan Kadar Hemoglobin Dan Status Gizi Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Akhir Akademi Kebidanan Kota Semarang*. (online), Vol 2, No I, (diakses 20 Juni 2018).
- Dewi. S.N, (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Fitriana, (2017). *Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Di Akbid Bunga Husada Samarinda Tahun 2017*. (online), Vol. 2, No.1, (diakses 12 Februari 2018)
- Hidayat. A. A, (2008). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta:Salemba Medika
- Kasumayanti. E, (2015). *Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 5 Pekanbaru Tahun 2015*. Diakses 13 februari 2018
- Listiana A, (2016). *Analisis Faktor – Faktor Yang Berhubungan*

- Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah.* Vol VII, NO 3, Hlm 455-469. Diakses 20 Juni 2018
- Martini, (2015). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Metro.* Vol.VIII,No.1(<http://ejournal.s1.unidip.ac.id/index.php/jkm>). Diakses 12 februari 2018).
- Notoatmodjo S, (2010). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo S, SpOG, (2011). *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga.*Jakarta: Hak Cipta
- Prastika D, (2011). *Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Siswi SMA N 1 Wonosari.* Diakses 20 Juni 2018
- Rahmawati. D. K, (2017). *Gambaran Kadar Hemoglobin Saat Menstruasi Pada Mahasiswa Di Asrama Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* Ungaran. Diakses 14 februari 2018
- Saryono, Anggreani.M. D, (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Setiawan A, Saryono, (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan Diii, Div, S1, Dan S2.* Yogyakarta: Mulia Medika.
- Ramadhy. A.S, (2011). *Biologi Reproduksi.* Bandung: Refika Aditama.
- Sukarni. I, Margareth, (2013). *Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas.* Yogyakarta: Medical.
- Supariasa, Bachyar, Ibnu, (2014). *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: kedokteran EGC
- Sylvia, (2010). *Mencegah & Mengobati 52 Penyakit Yang Sering Diderita Perempuan.*
- Widyastuti.Y, Anita. R, Yuliasti. E. P, (2008). *Kesehatan Reproduksi.* Yogyakarta:Fitramaya