



## HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, KUALITAS TIDUR, DAN PENGETAHUAN SISWI DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI MTs. NEGERI 2 LOMBOK TENGAH

**Suci Nirmala<sup>1\*</sup>, Rosalina Yolanda<sup>2</sup>, Rizki Mulianti<sup>3</sup>, & Dany Karmila<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,&4</sup>Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Jalan Unizar Nomor 20, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83237, Indonesia

\*Email: [sucinirmala@yahoo.com](mailto:sucinirmala@yahoo.com)

Submit: 02-02-2024; Revised: 08-05-2024; Accepted: 28-05-2024; Published: 30-06-2024

**ABSTRAK:** Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normalnya. Anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang memiliki tingkat kejadian yang cukup tinggi di seluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur dan pengetahuan siswi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan teknik probability sampling yaitu simple random sampling. Sampel penelitian sebanyak 100 sampel dengan masing-masing sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi chi-square. Hasil penelitian ini didapatkan responden siklus menstruasi tidak normal sebanyak 48% dan siklus menstruasi normal sebanyak 52%. Responden kualitas tidur buruk sebanyak 40% dan kualitas tidur baik sebanyak 60%. Responden pengetahuan kurang sebanyak 33%, pengetahuan cukup sebanyak 44% dan pengetahuan baik sebanyak 23%. Terdapat hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia dengan p-value 0,000 dan OR 32,143. Terdapat hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia dengan p-value 0,000 dan OR 20,487. Terdapat hubungan antara pengetahuan siswi dengan kejadian anemia dengan p-value 0,000 dan OR 15,882. Terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi, kualitas tidur dan pengetahuan siswi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah.

**Kata Kunci:** Anemia, Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Pengetahuan Siswi.

**ABSTRACT:** Anemia is a condition where the number of red blood cells in the body is lower than the normal number. Anemia is a health problem that has a fairly high incidence rate throughout the world. This study aims to determine the relationship between the menstrual cycle, sleep quality and knowledge of female students with the incidence of anemia in MTs. Negeri 2 Central Lombok. This research is an analytical observational study using a cross sectional design. The sampling technique uses a probability sampling technique, namely simple random sampling. The research sample was 100 samples with each sample meeting the inclusion and exclusion criteria. The data obtained were analyzed using the chi-square correlation test. The results of this research showed that 48% of respondents had abnormal menstrual cycles and 52% had normal menstrual cycles. 40% of respondents had poor sleep quality and 60% had good sleep quality. Respondents had poor knowledge as much as 33%, sufficient knowledge as much as 44% and good knowledge as much as 23%. There is a relationship between the menstrual cycle and the incidence of anemia with a p-value of 0.000 and OR 32.143. There is a relationship between sleep quality and the incidence of anemia with a p-value of 0.000 and OR 20.487. There is a relationship between female students' knowledge and the incidence of anemia with a p-value of 0.000 and OR 15.882. There is a significant relationship between the menstrual cycle, sleep quality and knowledge of female students with the incidence of anemia in MTs. Negeri 2 Central Lombok.

**Keywords:** Anemia, Menstrual Cycle, Sleep Quality, Student Knowledge.

**How to Cite:** Nirmala, S., Yolanda, R., Mulianti, R., & Karmila, D. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Siswi dengan Kejadian Anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. *Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(1), 1316-1326. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v12i1.10780>

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/bioscientist>



## PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normalnya. Anemia dapat terjadi ketika sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin. Hemoglobin (Hb) adalah metaloprotein (protein yang mengandung zat besi) yang terdapat dalam sel darah merah dan berperan sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Pada umumnya, kadar hemoglobin normal pada laki-laki yaitu 14-16 gram/dL, sedangkan pada wanita adalah antara 12-15 gram/dL (Nofianti et al., 2021).

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang memiliki tingkat kejadian yang cukup tinggi di seluruh dunia, dengan prevalensi mencapai 40-88%. Kejadian anemia lebih banyak terjadi di negara-negara berkembang, dengan angka kejadian 3-4 kali lebih tinggi dibandingkan negara maju. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 30% penduduk dunia mengalami anemia, terutama pada remaja putri. Tingkat prevalensi anemia pada remaja masih cukup tinggi, mencapai 29% (WHO, 2019). Di Indonesia, prevalensi anemia secara nasional mencapai 21,7%, dengan tingkat kejadian anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4%, dan 15-24 tahun sebesar 18,4%. Berdasarkan jenis kelamin, proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) dibandingkan laki-laki (12,4%). Anemia menjadi masalah kesehatan karena prevalensinya melebihi 20% (Risksedas, 2019) (Kamila & Prahayu, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Provinsi Nusa Tenggara Barat, pada tahun 2019 terdapat kejadian anemia pada remaja putri dengan prevalensi sebesar 31,1%. Hal ini menjadikan Nusa Tenggara Barat sebagai salah satu dari empat provinsi dengan tingkat kejadian anemia tertinggi, setelah Maluku (43,4%), Sulawesi Sumatera Barat (39,0%), dan Gorontalo (33,1%) (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2019) (Kamila & Prahayu, 2022). Kabupaten Lombok Tengah merupakan salah satu kabupaten yang berada di Pulau Lombok, Provinsi Nusa Tenggara Barat, dan wilayahnya terdiri dari 127 desa yang terbagi menjadi 12 kelurahan dengan Jumlah penduduknya mencapai 984.756 jiwa, dengan kategori usia terbanyak ada pada rentan usia muda yaitu antara 0-14 tahun (BPS Lombok Tengah, 2018). Berdasarkan profil kesehatan Provinsi NTB tahun 2021, Angka Harapan Hidup (AHH) Kabupaten Lombok Tengah mencapai (66.38) lebih rendah daripada nilai AHH Provinsi NTB (66.69) (Fikri et al., 2022). Angka Harapan Hidup adalah salah satu indikator untuk mengukur derajat kesehatan di masyarakat. Rendahnya AHH menjadi indikator bahwa derajat kesehatan di Kabupaten Lombok Tengah perlu ditingkatkan (Umboro et al., 2022).

Anemia pada remaja putri dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi saat belajar, kehilangan semangat dalam beraktivitas, gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik yang rendah, serta penurunan kapasitas fisik. Hal ini juga dapat mengurangi produktivitas kerja, kemampuan akademis yang menurun, mempengaruhi daya ingat, serta menghambat kemampuan belajar di sekolah (Kamila & Prahayu, 2022). Anemia pada remaja putri memiliki dampak yang



kurang baik bagi mereka. Kondisi anemia pada remaja dapat mengakibatkan dampak negatif seperti penurunan kesehatan reproduksi, perkembangan motorik dan mental terhambat, penurunan tingkat kecerdasan, performa belajar yang menurun, tingkat kebugaran tubuh yang menurun, serta terhambatnya pencapaian tinggi badan maksimal (Jaelani *et al.*, 2017). Perempuan yang mengalami anemia sejak masa remaja berisiko mengalami anemia juga selama kehamilan. Keadaan ini dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim dan menyebabkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan, bahkan berpotensi menyebabkan kematian ibu dan bayi. Kekurangan darah selama kehamilan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah lahir (BBLR) serta terhambatnya pertumbuhan (*stunting*) (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Herlinadiyaningsih dan Rahel (2019) pada remaja putri di SMA Negeri 4 Palangkaraya, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia (Pibriyanti *et al.*, 2021). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunarsih pada tahun 2014 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia yang dilihat melalui penurunan kadar hemoglobin (D. T. Lestari *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian Sari (2019), yang mendapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan antara kualitas tidur dan anemia pada remaja putri (Fitria & Puspita, 2020). Meskipun demikian, penelitian yang dilakukan oleh Kalsum (2023) pada SMA 2 Wawotobi menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia (Kalsum *et al.*, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ahdiah (2018), ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin (Ahdiah *et al.*, 2018). Selain itu terdapat pula penelitian yang menemukan hasil sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dieniyah (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja (Waelan *et al.*, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, diketahui bahwa masih terdapat beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang berbeda-beda pada tiap penelitian mengenai Hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur, dan pengetahuan siswi dengan kejadian anemia. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui Hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur dan pengetahuan siswi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. dan dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2023. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pemilihan sampel dari populasi yang ada dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi MTs. Negeri 2 Lombok Tengah sebanyak 397 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. Sampel penelitian sebanyak 100 sampel



dengan masing-masing sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Responden dengan usia 13 tahun yaitu sebanyak 30 responden (30,0%), usia 14 tahun yaitu sebanyak 38 responden (38,0%), usia 15 tahun yaitu sebanyak 32 responden (32,0%). Siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 48 responden (48,0%) sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 52 responden (52,0%). Kualitas tidur buruk sebanyak 40 responden (40,0%) sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 60 responden (60,0%). Pengetahuan kurang sebanyak 33 responden (33,0%), responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 44 responden (44,0%), dan responden dengan pengetahuan baik sebanyak 23 responden (23,0%). Anemia sebanyak 47 responden (47,0%) sedangkan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 53 responden (53,0%). Data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi *chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pada analisis univariat menjelaskan secara deskriptif mengenai variabel penelitian yang terdiri dari siklus menstruasi, kualitas tidur, dan pengetahuan siswi.

**Tabel 1. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Anemia.**

Siklus Menstruasi	Anemia				Total		p-value	OR	CI 95%
	Anemia		Tidak Anemia						
	n	%	n	%	N	%			
Tidak Normal	40	40,0	8	8,0	48	48,0	0,000	32,143	10,698-96,578
Normal	7	7,0	45	45,0	52	52,0			
Total	47	47,0	53	53,0	100	100,0			

Berdasarkan data analisis bivariat yang dilakukan pada 100 responden penelitian didapatkan hasil siswi dengan siklus menstruasi tidak normal yang mengalami anemia sebanyak 40 responden (40,0%), sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 8 responden (8,0%). Siswi dengan siklus menstruasi normal yang mengalami anemia sebanyak 7 responden (7,0%) dan siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 45 responden (45,0%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) berarti  $H_0$  ditolak sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. Nilai OR didapatkan lebih dari satu yaitu 32,143 yang menunjukkan bahwa siswi dengan siklus menstruasi tidak normal berisiko 32,143 kali untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan siklus menstruasi normal.

**Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia.**

Kualitas Tidur	Anemia				Total		p-value	OR	CI 95%
	Anemia		Tidak Anemia						
	n	%	n	%	N	%			
Buruk	34	34,0	6	6,0	40	40,0	0,000	20,487	7,075-59,325



Kualitas Tidur	Anemia				Total	p-value	OR	CI 95%
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%				
Baik	13	13,0	47	47,0	60	60,0		
Total	47	47,0	53	53,0	100	100,0		

Berdasarkan data analisis bivariat yang dilakukan pada 100 responden penelitian didapatkan hasil siswi dengan kualitas tidur buruk yang mengalami anemia sebanyak 34 reponden (34,0%), sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 6 responden (6,0%). Siswi dengan kualitas tidur baik yang mengalami anemia sebanyak 13 responden (13,0%) dan siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 47 responden (47,0%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* <0,05) berarti H0 ditolak sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. Nilai OR didapatkan lebih dari satu yaitu 20,487 yang menunjukkan bahwa siswi dengan kualitas tidur buruk berisiko 20,487 kali untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan kualitas tidur baik.

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Siswi dengan Anemia.**

Pengetahuan	Anemia				Total	p-value	OR	CI 95%	
	Anemia		Tidak Anemia						
	n	%	n	%					N
Kurang	30	30,0	3	3,0	33	33,0	0,000	15,882	4,188-
Cukup	17	17,0	27	27,0	44	44,0			60,230
Baik	0	0,0	23	23,0	23	23,0			
Total	47	47,0	53	53,0	100	100,0			

Berdasarkan data analisis bivariat yang dilakukan pada 100 responden penelitian didapatkan hasil siswi dengan pengetahuan kurang yang mengalami anemia sebanyak 30 reponden (30,0%), sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 3 responden (3,0%). Siswi dengan pengetahuan cukup yang mengalami anemia sebanyak 17 responden (17,0%), sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 27 responden (27,0%). Siswi dengan pengetahuan baik yang mengalami anemia sebanyak 0 responden (0,0%) dan siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 23 responden (23,0%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* <0,05) berarti H0 ditolak sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. Nilai OR didapatkan lebih dari satu yaitu 15,882 yang menunjukkan bahwa siswi dengan pengetahuan kurang berisiko 15,882 kali untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan pengetahuan baik.

**Pembahasan**

***Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia***

Dari hasil data penelitian yang diperoleh, berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia diperoleh *p-value*



0,000 ( $p$ -value  $<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah dengan nilai OR yaitu sebesar 32,143 yang artinya menunjukkan bahwa siswi dengan siklus menstruasi tidak normal berisiko untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan siklus menstruasi normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati *et al.*, (2008) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Boyolali dengan  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi yang tidak normal dengan kejadian anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian Fauziah (2011) terdapat hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia dengan  $p$ -value yaitu 0,002 ( $<0,05$ ).

Siklus menstruasi merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia. Hal ini terjadi karena responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal akan mengalami lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi daripada responden yang memiliki siklus menstruasi yang normal. Responden yang mengalami gangguan menstruasi yakni siklus menstruasi pendek/tidak normal dan pendarahan yang tidak normal akan menyebabkan kehilangan banyak darah pada saat menstruasi. Selain itu dari hasil wawancara terhadap responden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal, responden menyampaikan sering kelelahan dan juga stress yang tinggi karena padatnya aktivitas serta memiliki pola makan yang tidak teratur, faktor-faktor tersebut yang diduga bisa menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal. Remaja putri yang memiliki siklus menstruasi pendek (tidak normal) memiliki frekuensi menstruasi lebih sering, hal ini dapat menyebabkan pendarahan menstruasi menjadi berlebih karena banyaknya darah yang berpeluang keluar pada saat menstruasi sehingga dapat menyebabkan kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi saat menstruasi (Nofianti *et al.*, 2021).

#### ***Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia***

Dari hasil data penelitian yang diperoleh, berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia diperoleh  $p$ -value 0,000 ( $p$ -value  $<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah dengan nilai OR yaitu sebesar 20,487 yang artinya menunjukkan bahwa siswi dengan kualitas tidur buruk berisiko untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan kualitas tidur baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paundanan (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia dengan  $p$ -value 0,001 ( $<0,05$ ) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur buruk dengan kejadian anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian Jackowska *et al.*, (2015) terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian anemia dengan  $p$ -value yaitu 0,001 ( $<0,05$ ).

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting bagi setiap orang dalam mempertahankan kualitas tidurnya. Ketika seseorang menderita insomnia atau



kualitas tidur yang buruk dapat memicu stress oksidatif yang jika terjadi selama lebih dari 12 jam menyebabkan sel darah merah lebih cepat rusak. Akibatnya, sel darah merah berkurang dan kadar hemoglobin dalam darah menurun sehingga menyebabkan anemia (Yuliadharma *et al.*, 2019). Tidur berguna untuk memulihkan, mengembalikan energi, dan menjaga kesehatan tubuh, jika tidur tidak tercukupi dengan baik maka dapat mengganggu kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya dengan optimal. Hal ini berdampak langsung pada fungsi hemoglobin, yang berperan sebagai pengantar oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen memiliki peran penting dalam setiap proses tubuh secara fungsional. Rendahnya oksigen dalam tubuh menyebabkan sel darah merah yang berikatan dengan oksigen tidak terbentuk sempurna. Akibatnya, hemoglobin dalam darah rendah (Febriyanti, 2022).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu produksi hormon yang terjadi selama tidur, memicu stres oksidatif dalam tubuh, dan menyebabkan eritrosit mengalami lisis lebih cepat. Terjadinya stress oksidatif didalam tubuh, nantinya akan membentuk radikal bebas berikutnya. Apabila radikal bebas yang bersifat reaktif tidak dihentikan maka akan merusak membran sel eritrosit dan terjadi peroksidasi lipid. Adanya peroksidasi membrane sel memudahkan sel eritrosit mengalami hemolisis yang menyebabkan hemoglobin terbebas, sehingga kadar hemoglobin semakin berkurang. Peroksidasi lipid pada membran eritrosit dapat mengakibatkan hilangnya fluiditas membran dan meningkatkan fragilitas atau kerapuhan membran eritrosit yang selanjutnya mengakibatkan eritrosit akan mudah pecah atau hemolisis. Bila tidak ada asupan antioksidan di dalam tubuh, dimungkinkan akan terjadi penurunan jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin yang semakin besar sehingga dapat terjadi anemia (Fitria & Puspita, 2020; Safnowandi, 2022).

### ***Hubungan Pengetahuan Siswi dengan Kejadian Anemia***

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* hubungan pengetahuan siswi dengan kejadian anemia diperoleh *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah dengan nilai OR yaitu sebesar 15,882 yang artinya menunjukkan bahwa siswi dengan pengetahuan kurang berisiko untuk mengalami anemia dibandingkan siswi dengan pengetahuan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuli Suryanti (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia dengan *p-value* 0,002 (<0,05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan kurang dengan kejadian anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian Listiana (2012) terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia dengan *p-value* yaitu 0,002 (<0,05).

Pengetahuan yang kurang terutama tentang anemia dapat menjadi pembatas antara seseorang dengan perilakunya, dalam hal ini adalah perilaku dalam upaya pencegahan terhadap kejadian anemia. Selain itu, pengetahuan yang kurang juga dapat mempengaruhi pola pikir seseorang sehingga akan sulit untuk menumbuhkan niat agar tercapai suatu sikap kearah yang lebih baik. Seseorang dengan pengetahuan yang kurang memiliki risiko lebih tinggi untuk terjadi anemia, hal ini



dikarenakan kurangnya informasi dan pelajaran yang didapat mengenai anemia. Pengetahuan yang kurang berdampak terhadap sikap dan perilaku remaja dalam pencegahan terjadinya anemia, remaja dengan pengetahuan anemia rendah akan mempengaruhi kebiasaan yang kurang baik dalam memilih makanan dan mencegah masalah kesehatan terutama anemia sehingga masalah anemia pada remaja akan meningkat (Permanasari *et al.*, 2020).

Remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada mereka yang memiliki pengetahuan yang tinggi. Adanya pengetahuan tentang manfaat suatu hal cenderung membentuk sikap positif terhadap hal tersebut. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat mengarah pada sikap yang kurang peduli terhadap kesehatan, dan juga dapat memengaruhi kebiasaan makan yang kurang sehat serta kurangnya upaya pencegahan masalah kesehatan terutama anemia sehingga rentan mengalami anemia. Dalam hal ini, pengetahuan mengenai anemia memiliki dampak yang signifikan terhadap kecenderungan remaja putri dalam memilih makanan yang kaya gizi dan mengandung zat besi. Pengetahuan yang baik tentang anemia mendorong mereka untuk menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Caturiyantiningtiyas, 2019).

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi, kualitas tidur dan pengetahuan siswi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. Pada penelitian ini didapatkan responden dengan siklus menstruasi normal berjumlah 52 responden (52,0%) dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 48 responden (48,0%). Responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 60 responden (60,0%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 40 responden (40,0%). Responden dengan pengetahuan cukup berjumlah 44 responden (44,0%), pengetahuan kurang berjumlah 33 responden (33,0%) dan pengetahuan baik berjumlah 23 responden (23,0%). Responden dengan kadar hemoglobin normal berjumlah 53 responden (53,0%) dan kadar hemoglobin rendah sebanyak 47 responden (47,0%). Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara siklus menstruasi, kualitas tidur dan pengetahuan siswi dengan kejadian anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah dengan *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05).

## **SARAN**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti variabel-variabel lain yang mempengaruhi kejadian anemia selain siklus menstruasi, kualitas tidur dan pengetahuan agar dapat memberikan hasil yang lebih bervariasi mengenai faktor risiko anemia. Bagi petugas kesehatan disarankan agar lebih berperan aktif dalam memberikan edukasi tentang risiko anemia yang bertujuan untuk mengurangi angka kejadian anemia pada remaja. Penelitian ini bisa menjadi bahan referensi untuk penelitian lanjut yang berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia.



---

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun materil, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahdiah, A., F, F. H., & Istiana. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Pgri 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1(1), 9–14.
- Bakta, I. M. (2017). Pendekatan Diagnosis dan Terapi terhadap Penderita Anemia. *Bali Health Journal*, 1(1), 36–48.
- Caturiyantiningtiyas, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI SMA NEGERI 1 Polokarto. *Jurnal UMS*, 1–11.
- Elisa, S., & Oktarlina, R. (2023). Faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. *Agromedicine*, 145–148. <https://doi.org/10.36053/mesencephal>
- Elza, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun*, 1–127.
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri Analysis of Factors Affecting the Menstrual Cycle for Girls Elly Naila Fauziah peningkatkan Masa-masa Menurut WHO ( 2014 ) di dunia. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2 November), 116–125.
- Febriyanti, B. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Lansia*. 1–44.
- Fitria, L., & Puspita, I. D. (2020). Anemia is associated with dietary and sleep quality in Indonesian adolescent girls: a cross-sectional study. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*, 12(2), 136–149.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358–368.
- Kalsum, U., Mayangsari, R., & Demmalewa, J. Q. (2023). Hubungan Asupan Fe dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Wawotobi Kabupaten Konawe. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*, 10(89), 17–21.
- Kamila, N. A., & Prahayu, E. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang



- Konsumsi Tablet Fe di SMK Islam Yasnuhu Lombok Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 10(1), 11–14.  
<https://doi.org/10.51673/jikf.v10i1.1085>
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1293–1298.
- Lestari, D. I. N. (2018). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban*.  
<http://www.tfd.org.tw/opencms/english/about/background.html%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024%0A>
- Lestari, D. T., Khomsan, A., Anwar, F., & Damayanti, D. S. (2022). Asupan Protein dan Menstruasi dengan Status Anemia Remaja Putri Berdasarkan Status Ekonomi di Kabupaten Cianjur. *Al Gizzai Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 75–84.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Nofianti, I. G. A. T. P., Juliasih, N. K., & Wahyudi, I. W. G. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Jurnal Widya Biologi*, 2(2), 58–66.  
<https://doi.org/10.32795/widyabiologi.v12i01.1324>
- Permanasari, I., Jannaim, J., & Wati, Y. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanbaru. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 313.  
<https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8149>
- Pibriyanti, K., Nufus, N. T., & Luthfiya, L. (2021). The Relationship Of The Menstrual Cycle, Menstrual Length, Frequency Of Menstruation, And Physical Activities With The Incident Of Anemia In Adolescents Girls At Islamic Boarding School. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 112–119.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.34>
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- Safnowandi, S. (2022). Pemanfaatan Vitamin C Alami sebagai Antioksidan pada Tubuh Manusia. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 2(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.36312/bjkb.v2i1.43>
- Sundari, D. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di Puskesmas Dukuhwaru*. 1–121.
- Umboro, R. O., Ulandari, A. S., & Ramdaniah, P. (2022). Peningkatan Kesadaran



---

Menjaga Kesehatan Diri Dan Lingkungan Pada Anak Usia Sekolah.  
*SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2027.  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11488>

- Waelan, I., Effendy, D. S., & Harleli. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 8 Kendari Tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 144–120.
- Yuliadharma, D. A., Ilmi, I. M. B., Maryusman, T., Firlia, & Arini, A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur, Konsumsi Enhancer dan Inhibitor Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 3 Cibinong. *Program Studi Gizi Program Sajana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional*.