

# **NASKAH PUBLIKASI**

## **HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 2 SMAN I PRINGGABAYA**



**NUR ALAWIYAH**  
**NIM : 113421012**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR  
LOMBOK TIMUR  
2023**

## PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas nama Nur Alawiyah, NIM. 113421012 dengan judul :  
Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi  
Kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya..

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

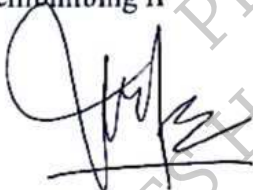
Tanggal



**Ns. Nandang DD Khairari. MAN**  
NIDN. 0828108803

Pembimbing II

Tanggal



**Nurlatifah N Yusuf, S.ST.,M.Keb**  
NIDN. 0819059103

Mengetahui  
Program Studi S1 Pendidikan Bidan  
Ketua,






**Eka Faizaturrahmi, S.ST.,M.Kes.**  
NIDN. 0808108904

## PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Telah dipertahankan dan diujikan pada tanggal 02. Maret 2023

### TIM PENGUJI

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	<u>Ns. Nandang DD Khairari. MAN</u> NIDN. 0828108803	Anggota	
2.	<u>Nurlatifah N Yusuf, S.ST.,M.Keb.</u> NIDN. 0819059103	Anggota	
3.	<u>Eka Faizaturrahmi, S.ST.,M.Kes.</u> NIDN. 0808108904	Anggota	

Mengetahui

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar  
Ketua,

  
Drs. H. Muh. Nagib, M.Kes.  
NIDN. 081095501

Program Studi ST Pendidikan Bidan  
Ketua,

  
Eka Faizaturrahmi, S.ST.,M.Kes.  
NIDN. 0808108904

# HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS 2 SMAN I PRINGGABAYA

Nur Alawiyah<sup>1</sup>, Ns. Nandang DD Khairari. MAN<sup>2</sup>, Nurlatifah N Yusuf, S.ST.,M.Keb<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Ketidakteraturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan system reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit diantaranya kanker rahim dan Inferilitas. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan sebanyak 4 orang siswi menyatakan siklus menstruasinya tidak teratur. Adapun faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi diantaranya status gizi, aktifitas, tingkat stres dan kadar hemoglobin.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara kadar hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya.

**Metode :** sebanyak 71 orang siswai dijadikan responden dari total sampel 250 orang, menggunakan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner dan uji chi square dilakukan untuk menganalisis kedua variabel.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya, sebagian besar pada kategori normal ( $> 12$  gr/dL) sebanyak 40 orang (56,3%), keteraturan siklus menstruasi sebagian besar berada pada kategori teratur (21-35 hari) sebanyak 39 orang (54,9%) dan ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya dengan nilai p value sebesar  $0,001 < 0,05$ .

**Simpulan :** Ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya.

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin, Siklus Menstruasi  
Pustaka : Buku 16 (2016 – 2021) dan Jurnal 12 (2017 – 2022)  
Halaman : Sampul (I – XIV), Isi (1 – 61), Lampiran (1 – 6)

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2,3</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**THE RELATIONSHIP OF HEMOGLOBIN LEVELS WITH THE REGULARITY OF  
THE MENSTRUAL CYCLE IN CLASS 2 STUDENTS  
SENIOR HIGH SCHOOL 1 PRINGGABAYA**

Nur Alawiyah<sup>1</sup>, Ns. Nandang DD Khairari. MAN<sup>2</sup>, Nurlatifah N Yusuf, S.ST.,M.Keb<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Irregularity of the menstrual cycle is also an important indicator to indicate the existence of reproductive system disorders which can later be associated with an increased risk of various diseases including uterine cancer and infertility. Based on a preliminary study conducted as many as 4 female students stated that their menstrual cycles were irregular. The factors that influence menstrual cycle irregularities include nutritional status, activity, stress levels and hemoglobin levels.

**Objective:** To determine the relationship between hemoglobin levels and menstrual cycle regularity in grade 2 students at SMAN 1 Pringgabaya.

**Method:** as many as 71 students were used as respondents from a total sample of 250 people, using a purposive sampling technique. Data collection was carried out by distributing questionnaires and the chi square test was carried out to analyze the two variables.

**Results:** The results showed that the hemoglobin level in grade 2 students at SMAN 1 Pringgabaya, most of them were in the normal category ( $> 12$  gr/dL) of 40 people (56.3%), the regularity of the menstrual cycle was mostly in the regular category (21 -35 days) as many as 39 people (54.9%) and there is a relationship between hemoglobin levels and Menstrual Cycle Regularity in grade 2 students at SMAN 1 Pringgabaya with a p value of  $0.001 < 0.05$ .

**Conclusion:** There is a relationship between hemoglobin levels and menstrual cycle regularity in grade 2 students at SMAN 1 Pringgabaya.

Keywords : Hemoglobin Level, Menstrual Cycle  
Libraries : Books 16 (2016 – 2021) and Journals 12 (2017 – 2022)  
Pages : Cover (I – XIV), Content (1 – 61), Appendix (1 – 6)

<sup>1</sup>Student of Midwifery, Hamzar College of Health Sciences

<sup>2,3</sup>Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

## I. PENDAHULUAN

Di dunia diperkirakan jumlah kelompok remaja sebanyak 1,2 milyar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2018). Sedangkan di Indonesia, dari hasil proyeksi penduduk interim tahun 2020-2023, estimasi jumlah kelompok 15-19 tahun sebanyak 22.200,3 jiwa atau sekitar 12,3 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia, dan ada 10.755,1 jiwa, penduduk remaja yang berjenis kelamin perempuan (Badan Pusat Statistik, 2022).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam Rahim yang terjadi karena luruhnya dinding Rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada Wanita tidak di buahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding Rahim menebal dan luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi Wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 sampai 80 ml perhari. Menstruasi yang terjadi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus tidak normal (Nuraini, 2018).

Siklus menstruasi normal pada umumnya akan berlangsung setiap 21-32 hari selama lebih kurang 5-7 hari, siklus menstruasi pada umumnya berlangsung tertatur sekitar 3-5 tahun setelah menarche atau sekitar umur 17-18 tahun. Siklus menstruasi sangat bervariasi pada setiap orang atau individu. Perbedaan siklus menstruasi juga dapat dilihat pada perbedaan ras dan kebudayaan. Bahkan pada individu yang sama (kembar identik) siklus menstruasipun bisa berbeda (Irianto, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO) 2014 lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di Indonesia berdasarkan data RISKESDAS tahun 2010 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-19 tahun sebesar 15,2% (RISKESDAS, 2010). Sedangkan data RISKESDAS 2013 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus

menstruasi pada usia 10-19 tahun sebesar 16,4% (RISKESDAS, 2013). Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 ke tahun 2013 terjadi kenaikan sebesar 1,2 % dalam tiga tahun.

Menurut Rohan, dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu banyak kehilangan darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya (Rohan, 2017).

Upaya pencegahan sangat penting dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan, melakukan pengukuran kadar hemoglobin dalam darah secara rutin, mengonsumsi makanan bergizi dan minum tablet tambah darah ketika menstruasi. Haid mengakibatkan kehilangan sejumlah darah dari tubuh yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin.

Hemoglobin adalah satu protein yang mengandung senyawa besi hemin. Hemoglobin mempunyai daya ikat terhadap oksigen dan karbondioksida, dalam menjalankan fungsinya membawa oksigen keseluruh tubuh, hemoglobin di dalam SDM mengikat oksigen melalui suatu ikatan kimia khusus. Hemoglobin yang tidak atau belum mengikat oksigen disebut deoksihemoglobin atau deoksiHb. Hemoglobin yang mengikat oksigen disebut oksihemoglobin atau HbO<sub>2</sub> (Yuni, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Labuhan Lombok, dari 27 orang remaja yang berkunjung pada bulan Agustus, 21 orang sudah pernah mengalami menstruasi, dan ada 9 orang siswi yang berusia 16 sampai 17 tahun. Selanjutnya, sebanyak 4 orang siswi menyatakan siklus menstruasinya tidak teratur.

Oleh karena itu Penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan analitik korelasi dengan pendekatan retrospektif. Populasinya adalah seluruh siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya sebanyak 250 orang siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling untuk sampel kasus sedangkan untuk sampel kontrol menggunakan purposive sampling sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 71 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Checklist dan alat bantu Easytouch GCHb dan stik Hemoglobin dari EasyTouch sedangkan analisis statistiknya menggunakan uji chi square.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Identifikasi Kadar Hemoglobin Pada Siswi kelas 2 SMAN 1 Pringgabaya

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya.

No	Kadar Hemoglobin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Normal	40	56,3
2	Tidak Normal	31	43,7
	Jumlah	71	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa dari 71 siswi kelas 2 yang diteliti di SMAN 1 Pringgabaya, lebih banyak yang memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 40 orang (56,3%) dibandingkan dengan yang tidak normal sebanyak 31 orang (43,7%).

#### 2. Identifikasi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 SMAN 1 Pringgabaya

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya

No	Keteraturan Siklus Menstruasi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Teratur	39	54,9
2	Tidak teratur	32	45,1
	Jumlah	71	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa dari 71 siswi kelas 2 yang diteliti di SMAN 1 Pringgabaya, lebih

banyak yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 39 orang (54,9%) dibandingkan dengan yang tidak teratur sebanyak 32 orang (45,1%).

#### 3. Identifikasi Kejadian Perdarahan Postpartum Primer

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Perdarahan Postpartum Primer

Kejadian Perdarahan Postpartum Primer	F	%
Perdarahan Postpartum Primer	98	50,0
Tidak Perdarahan Postpartum Primer	98	50,0
Jumlah	196	100

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa yang mengalami perdarahan postpartum primer dan yang tidak mengalami perdarahan postpartum primer masing-masing sebanyak 98 orang (50,0%).

#### 4. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya

Tabel 4.3 Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya

No	Kadar Hemoglobin	Keteraturan Siklus Menstruasi				Total	P value	OR (Odd Ratio)	
		Teratur		Tidak Teratur					
		n	%	n	%				
1	Normal	29	40,8	11	15,5	40	56,3	0,001	11,69
2	Tidak Normal	10	14,1	21	29,6	31	43,7		
	Jumlah	39	54,9	32	45,1	71	100		

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa dari 71 siswi kelas 2 yang diteliti didapatkan bahwa 40 siswi kelas 2 yang kadar hemoglobinnnya normal, lebih banyak siklus menstruasinya teratur sebanyak 29 orang (40,8%) dibandingkan dengan yang tidak teratur sebanyak 11 orang (15,5%) dan dari 31 siswi kelas 2 yang kadar hemoglobinnnya tidak normal, lebih banyak yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 21 orang (29,6%) dibandingkan yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 10 orang (14,1%).

Hasil analisis statistik menggunakan uji chi square dengan bantuan SPSS diperoleh nilai probabilitas value sebesar 0,001 dan

Odds Ratio sebesar 11,69 dengan taraf signifikansi 0,05, karena  $0,001 < 0,05$ , maka artinya ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya.

## **B. Pembahasan**

### **1. Kadar Hemoglobin Siswi Kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMAN 1 Pringgabaya menunjukkan bahwa dari 71 siswi kelas 2 yang diteliti lebih banyak yang kadar hemoglobinnya normal sebanyak 40 orang (56,3%) dibandingkan dengan yang tidak normal sebanyak 30 orang (43,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2018) dengan judul “Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswa SMP di Bekasi”. Pada penelitian yang dilakukannya didapatkan bahwa hasil kadar hemoglobin siswa dengan status anemia sejumlah 61,5% siswa yang terdiri dari 65,4% perempuan dan 55,2% laki-laki dengan total sampel penelitian 171 siswa SMP di Bekasi. Sebagian besar remaja putri dan putera menderita defisiensi Fe dan anemia Fe karena meningkatnya kebutuhan Fe selama proses pertumbuhan. Penyakit infeksi seperti malaria, schis-tosomiasis, dan kecacingan mempengaruhi absorpsi dan meningkatnya kehilangan Fe dari dalam tubuh.

Kemudian, jika dikaitkan dengan hasil temuan yang telah dilakukan di SMAN 1 Pringgabaya yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas 2 memiliki kadar hemoglobin yang normal, hal ini terjadi karena kebutuhan asupan nutrisi makanan yang dibutuhkan oleh siswa terpenuhi dengan baik sehingga kadar hemoglobinnya selalu dalam keadaan stabil. Akan tetapi, ada juga beberapa siswi kelas 2 yang kadar hemoglobinnya tidak normal. Setelah dilakukan penelusuran lebih jauh ternyata ada faktor lain yang menyebabkan siswi kelas 2 yang kadar hemoglobinnya tidak

normal. Hal ini disebabkan karena ada beberapa siswi kelas 2 merasa stres dan terbebani dengan tugas-tugas sekolah. Keadaan psikis yang dialami oleh siswi tersebut menyebabkan siswi menjadi mudah lelah, lemas, tidak bergairah dan kurang nafsu makan sehingga asupan makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya menjadi berkurang dan beresiko mengalami anemia (kadar hemoglobin rendah).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan kejadian hemoglobin rendah atau anemia adalah karena asupan gizi dalam tubuh kurang dan hal ini menyebabkan kebutuhan gizi dalam tubuh tidak terpenuhi terutama kebutuhan zat besi dimana zat besi merupakan salah satu komponen terpenting dalam pembentukan hemoglobin, dengan kurangnya asupan zat besi dalam tubuh akan menyebabkan berkurangnya pembentuk sel darah merah, sehingga sel darah merah tidak dapat melakukan fungsinya dalam mensuplai oksigen yang akan mengakibatkan terjadinya anemia (Alifah, 2017).

### **2. Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 SMAN 1 Pringgabaya**

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 1 Pringgabaya menunjukkan bahwa dari 71 siswi kelas 2 yang diteliti, lebih banyak yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 39 orang (54,9%) dibandingkan dengan yang tidak teratur sebanyak 32 orang (45,1%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luh Yenny Armayanti (2021) dengan judul : “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Singajara” Berdasarkan hasil penelitiannya dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi teratur yaitu berjumlah 51 orang (78,5%), sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu berjumlah 14 orang (21,5%). Menurut penelitiannya terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal



diantaranya yaitu stres, konsumsi gizi, merokok, konsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin dan status gizi.

Berdasarkan temuan yang peneliti lakukan di SMAN 1 Pringgabaya diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas 2 memiliki siklus menstruasinya teratur, hal ini disebabkan karena siswi tersebut selalu menjaga kondisi kesehatannya dengan baik dan selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi, rajin berolahraga dan tidak mudah stres sehingga tidak menimbulkan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Namun ada juga beberapa siswi kelas 2 yang siklus menstruasinya tidak teratur, hal ini disebabkan karena kondisi psikisnya terganggu yang diakibatkan oleh banyaknya tugas-tugas di sekolah sehingga siswi tersebut merasa terbebani dan stres di sekolah sehingga siklus menstruasinya menjadi tidak teratur.

Menurut teori, salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres merangsang hypothalamus pituitary adrenal cortex aksis sehingga dihasilkan hormon kortisol. Hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi sehingga mempengaruhi siklus menstruasi (Yudita, 2017).

Kemudian menurut Sinaga (2017), siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode selanjutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi penting sebagai fungsi reproduktif yang menjalankan persiapan untuk konsepsi dan kehamilan. Siklus menstruasi dikatakan normal bila jarak waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya dalam satu siklus berjarak  $\pm$  21-35 hari. Lama Menstruasi atau jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti berlangsung 3-7 hari, dengan jumlah

darah selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80ml.

### **3. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Siswa Kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya**

Hasil analisis statistik menggunakan uji chi square dengan bantuan SPSS ditemukan ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya dengan nilai probabilitas value sebesar  $0,001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa kadar hemoglobin erat kaitannya dengan keteraturan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Andi Masnilawati (2021), dari hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi ( $p=0,04$ ), begitupun juga ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan derajat dismenorhe ( $p=0,00$ ). Semakin rendah kadar hemoglobin, menimbulkan permasalahan pada siklus menstruasi dan memperberat dismenorhe. Seorang remaja yang mempunyai kadar Hb  $< 12$  gr% disebut menderita anemia. Anemia pada saat remaja atau kekurangan kadar hemoglobin dalam tubuh dapat mempengaruhi siklus menstruasi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormone steroid yang merupakan faktor utama dalam pengaturan siklus tersebut.

Kemudian, dari hasil tabulasi silang dengan pendekatan cross sectional diketahui bahwa dari 41 siswi kelas 2 yang kadar hemoglobinnya normal, lebih banyak siklus menstruasinya teratur sebanyak 29 orang (40,8%), dibandingkan dengan yang tidak teratur sebanyak 12 orang (16,9%), hal ini disebabkan karena pada siswi yang kadar hemoglobinnya normal memiliki asupan nutrisi makanan dan zat gizi yang baik bagi tubuhnya sehingga mampu mengendalikan kelancaran siklus mesntruasi yang ada. Oleh karena itu, untuk menjaga agar kadar hemoglobinnya tetap stabil, maka perlu adanya upaya dalam perbaikan status gizi pada remaja sejak dini dengan cara

mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Namun tidak menutup kemungkinan siswi yang kadar hemoglobinya normal bisa mengalami gangguan menstruasi apabila keadaan psikis dan fisik terganggu. Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stress atau depresi biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi jadi kacau dan tidak mengalami ovulasi, sehingga akan mempengaruhi kesuburan yang menyebabkan siklus menstruasinya menjadi tidak teratur.

Sedangkan dari 30 siswi kelas 2 yang kadar hemoglobinya tidak normal, lebih banyak yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 17 orang (23,9%) dibandingkan yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 13 orang (18,3%), hal ini menunjukkan bahwa siswi yang kadar hemoglobinya tidak normal disebabkan karena kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti : buah-buahan segar, sayur, ikan, daging dan lain-lain.

Ketidakteraturan menstruasi merupakan gangguan menstruasi yang terjadi di luar interval siklus menstruasi normal. Dimana normal menstruasi 21 sampai 35 hari, sedangkan abnormal seperti ketidakteraturan menstruasi terlalu sering 3 bulan berturut-turut atau lebih dengan interval <21 hari yang disebut polimenorea, ketidakteraturan menstruasi yang terlalu jarang selama 3 bulan atau lebih dengan interval >35 hari yang disebut oligomenorea, tidak terjadi menstruasi selama 3 bulan atau lebih disebut dengan amenorea (Baziad, 2018).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa siklus menstruasi tidak hanya di pengaruhi oleh kadar Hemoglobin, namun masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti : keadaan psikis dan fisik remaja putri. Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat atau depresi, biasanya akan mengalami gangguan hormonal siklus menstruasi jadi kacau dan tidak mengalami

ovulasi, sehingga akan mempengaruhi kesuburan (Iskandar, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 1 Pringgabaya, peneliti berasumsi bahwa kadar hemoglobin erat kaitannya dengan keteraturan siklus menstruasi. Semakin rendah kadar hemoglobin seseorang, maka siklus menstruasinya semakin tidak teratur. Ketika kadar hemoglobin seseorang berkurang, maka oksigen yang dibawa oleh hemoglobin tersebut juga akan berkurang, sehingga kinerja organ tubuh mengalami penurunan yang mengakibatkan terganggunya siklus menstruasi secara fisiologis. Oleh karena itu, untuk menjaga agar kadar hemoglobin tetap dalam keadaan stabil, nutrisi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh harus tetap terpenuhi dengan baik.

#### **IV. KESIMPULAN**

1. Kadar hemoglobin pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya, sebagian besar berada pada kategori normal (> 12 gr/dL) sebanyak 40 orang (56,3%).
2. Keteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya sebagian besar berada pada kategori teratur (21-35 hari) sebanyak 39 orang (54,9%).
3. Ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswa kelas 2 di SMAN 1 Pringgabaya dengan nilai p value sebesar  $0,001 < 0,05$ .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiwijayanti, 2015. Hubungan Karakteristik Individu Terhadap Kadar Timbal Dalam Darah Dan Dampaknya Pada Kadar Hemoglobin Pekerja Percetakan Di Kawasan Megamall Ciputat Tahun 2015. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta
- Alifah, 2017. Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al Munawir Krapyak

- Bantul Yogyakarta. Universitas Aisiyah, 9-10
- Arikunto, 2019. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rieneka Cipta
- Badan Pusat Statistik. 2021. *Perencanaan Pembangunan: Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2021*. [https://www.bps.go.id/indikator/view\\_data\\_pub/0000/](https://www.bps.go.id/indikator/view_data_pub/0000/)
- Baziad, Ali, M. 2008. *Endokrin dan Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius
- Citrakesumasari, 2012. *Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya*. Yogyakarta : Kalika.
- Estridge, BH, Reynolds, 2016, *Basic Clinical Laboratory Techniques*, Delmar, Cengage Learning, Clifton Park, USA.
- Fajriyah & Fitriyanto, 2016. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol IX No 1, Maret 2016.
- Fitriyanti, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. 2017. *Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri*. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Hadijah, Siti dan Hasnawati. 2019. *Pengaruh Masa Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin dan Morfologi Eritrosit*. Poltekes Kemenkes Makassar
- Hasanan, F. 2018. *Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar*. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, (16), 1–16.
- Irianto, K. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Alfabeta
- KBBI, 2022. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Tahun 2022*.
- Kemendes. 2017. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, p. I. <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatinreproduksiremaja-ed.pdf>
- Kusmira, Eny. 2018. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, dr. Karlina 2020. *Tes Hemoglobin*. <https://www.sehatq.com/tindakan-medis/tes-hemoglobin>
- Lim, H. S., Kim, T. H., Lee, H., & Kim, Y, S. 2018. *Fast Food consumption alongside socioeconomic status, stress, exercise and sleep duration are associated menstrual irregularities in Korean adolescents: Korea National Health and Nutrition Examination survey 2009-2013*. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27 (5), 1146-1154 <https://doi.org/10.6133/apjen.082022.03>
- Manuaba. 2017. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: ECG
- Maretdiyani, 2016. *Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Pasien Persalinan Normal dan setelah mendapat perawatan pengobatan di RSUD Banyumas*. Semarang Universitas Muhammadiyah.
- Nenotek, 2019. *Identifikasi Dan Uji Aktivitas Antibakteri Daun Kirinyuh (Chromolaena Odorata Linn) Asal Lahan Kering Pulau Timor*.
- Notoatmodjo Soekidjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rieneka Cipta.