

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting yang perlu mendapat perhatian terutama pada remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini akan banyak terjadi perubahan baik segi fisik maupun psikologi. Menurut Zulkifli (2005), pada saat remaja pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan tidur yang banyak. Namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang mengalami anemia karena gizi yang kurang baik. Anemia karena gizi ini merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Pada negara berkembang seperti Indonesia, anemia gizi umumnya disebabkan oleh kekurangan zat gizi besi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Berkurangnya sel darah merah akan mengakibatkan kadar Hemoglobin(Hb) menjadi rendah (LIPI dalam Khikmawati, 2007).

Kadar Hb yang kurang merupakan indikator anemia defisiensi zat besi (Hallberg,*et al* dalam Khikmawati, 2007). Fungsi utama dari zat besi ada pada pembentukan hemoglobin. Pigmen darah yang membawa oksigen ke seluruh jaringan. Anemia akibat defisiensi zat besi merupakan yang terbanyak di seluruh dunia. Diperkirakan bahwa anemia defisiensi zat besi ini mempengaruhi sekitar 15 % populasi di seluruh dunia (Rogers, 2011). Untuk menentukan apakah seseorang

menderita anemia atau tidak, umumnya digunakan nilai nilai batas normal yang tercantum dalam SK Menkes RI No.736/Menkes/XI/1989, yaitu: (1) Hb laki laki dewasa : ≥ 13 g/dl, (2) Hb perempuan dewasa : ≥ 12 g/dl, (3) Hb anak-anak : ≥ 11 g/dl, dan (4) Hb ibu hamil : ≥ 11 g/dl. Seseorang dikatakan anemia bila kadar hemoglobinnya kurang dari nilai baku tersebut (Riskesdas, 2008)

Menurut Riskesdas (2008), nilai rata-rata kadar hemoglobin pada perempuan dewasa adalah 13.0 g/dl. Namun sebanyak 17 provinsi mempunyai rata-rata kadar hemoglobin pada perempuan dewasa dibawah rata -rata nasional, yaitu Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau, Lampung, Bangka Belitung, DKI Jakarta, Jawa Timur, DI Yogyakarta, Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Gorontalo, Maluku, dan Maluku Utara. Jawa Timur juga masuk ke dalam provinsi yang mempunyai kadar hemoglobin dibawah rata rata. Data yang penunjang lain menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4 % untuk penderita berusia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2014). Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% (Kemenkes RI, 2013). Sedangkan prevalensi anemia menurut penduduk dewasa perkotaan pada perempuan di provinsi Jawa Timur sendiri berdasarkan SK Menkes (< 12 g/dl) adalah 15.6 %. Hal ini menunjukkan angka anemia sangat tinggi pada remaja.

Pada orang dewasa, kandungan zat besi tubuh sekitar 3.7 gram. Penyebab umum defisiensi zat besi pada perempuan adalah kehilangan darah yang berlebihan

saat menstruasi. Perempuan dengan defisiensi zat besi tampak pucat namun tidak kuning. Gejala lainnya adalah badan terasa lemah, mudah lelah, sesak nafas, ekstremitas dingin, nafsu makan rendah, sariawan, rambut rontok, kuku rapuh dan kulit kering (Rogers, 2011). Dampak yang ditimbulkan pada remaja putri yang mengalami anemia yaitu menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, menurunnya kebugaran sehingga menghambat prestasi belajar, aktifitas dan produktifitas dan akhirnya akan berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia. Anemia pada remaja putri juga mempengaruhi kondisi fisiknya sebagai calon ibu. Bila dibiarkan berkelanjutan dapat menimbulkan anemia kronis pada waktu hamil dengan segala resikonya seperti bayi dengan berat badan rendah, perdarahan pasca persalinan dan infeksi pada masa nifas (Depkes RI dalam Wahyuningsih, 2012).

Salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah karena menstruasi yang terjadi setiap bulannya. Kehilangan darah secara kronis dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Pada wanita terjadi kehilangan darah secara alami tiap bulannya. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi zat besi. Remaja 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 (Arisman, 2002). Sekitar 97 wanita yang mengalami ovulasi siklus menstruasinya berkisar antara 18 sampai 42 hari. Pada masa remaja biasanya siklus menstruasi belum teratur. Jika siklus menstruasinya kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, biasanya siklus menstruasinya tidak berovulasi. Jumlah darah

yang keluar dipengaruhi oleh umur dan gizi. Semakin tua umur wanita dan baik gizinya semakin banyak darah yang keluar (Prawirohardjo, 2005).

Jumlah darah yang keluar selama periode menstruasi normal telah dipelajari oleh beberapa kelompok peneliti yang menemukan bahwa jumlahnya berkisar antara 25 ml sampai 60 ml. Pada konsentrasi hemoglobin normal yaitu 14 gr/dl dan konsentrasi besi Hb 3.4 mg/gr, volume darah ini mengandung besi sekitar 12 sampai 29 mg dan mencerminkan pengeluaran darah ekuivalen dengan 0.4 sampai 1.0 mg besi selama siklus, atau dari 150 sampai 400 mg per tahun. Karena jumlah zat besi yang diserap dari makanan biasanya cukup terbatas, maka pengeluaran zat besi yang tampaknya tidak berarti ini menjadi penting karena ikut menurunkan cadangan zat besi yang pada sebagian besar perempuan sudah rendah (Cunningham, 2006).

Tahun tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terjadinya gangguan. Tujuh puluh lima persen wanita pada tahap remaja akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi. Menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak pada waktu menstruasi merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja wanita menemui dokter (Lee dalam Sianipar, 2009). Penelitian sebelumnya mengenai prevalensi gangguan menstruasi pada siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur di tahun 2009 menemukan 63,2% responden mengalami gangguan menstruasi dengan jenis gangguan terbanyak (91,7%) adalah gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi, diikuti gangguan lama menstruasi (25%), dan gangguan siklus menstruasi (5,0%) (Sianipar dkk, 2009). Pada penelitian lain didapatkan hanya 38% wanita yang menganggap

perdarahan yang banyak pada menstruasi sebagai masalah, padahal 76% dokter yang menerima kasus tersebut menganggapnya sebagai kasus yang perlu dirujuk (Warner, 2001). Hal tersebut menunjukkan masih rendahnya kesadaran wanita terhadap masalah gangguan menstruasi yang mungkin dialaminya.

Salah satu solusi untuk masalah gangguan menstruasi dimulai dari remaja sendiri untuk mengetahui apakah dirinya mengalami salah satu gangguan menstruasi atau tidak. Kesadaran itu akan menentukan perilaku siswi dalam menghadapi masalah tersebut. Siswi yang mengetahui ada gangguan menstruasi pada dirinya dapat langsung berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui penyebab dan tindakan apa untuk mengatasinya. Sedangkan untuk penanganan anemia sendiri, pemerintah telah memberikan program kampanye penanggulangan anemia pada remaja yaitu 1 tablet Fe per minggu selama masa subur. Hal ini sangat membantu untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja. Selain itu perbaikan gizi remaja akan menurunkan kadar anemia pada remaja itu sendiri. Gizi yang seimbang dan konsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti hati dan bayam dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Januari 2018 di SMAN 8 Malang, jumlah siswi kelas 10 dan 11 sejumlah 338 siswi. Teknik yang digunakan saat studi pendahuluan adalah wawancara kepada 10 responden dan guru. Didapatkan hasil bahwa program pemerintah yakni 1 tablet Fe setiap 1 minggu sekali bagi siswi SMA masih belum dilakukan karena kendala dalam mengumpulkan siswi-siswi untuk menentukan waktu minum bersama-sama. Tablet Fe sendiri telah diberikan Puskesmas Dinoyo kepada pihak SMA 8

Malang. Hasil lain yang didapatkan berdasarkan wawancara dengan responden adalah 4 dari 10 responden mengatakan memiliki gangguan menstruasi, 2 diantaranya gangguan lama menstruasi lebih dari 7 hari dan sisanya mengalami siklus menstruasi yang lama. Dan 4 siswi tersebut mengatakan sering merasa lemas dan ngantuk saat proses belajar-mengajar serta terlihat sedikit pucat.

Berdasarkan fenomena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Lama dan Siklus Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin di SMAN 8 Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan lama dan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin di SMAN 8 Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan lama dan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin pada siswi SMAN 8 Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi lama menstruasi siswi SMAN 8 Malang
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi siswi SMAN 8 Malang

3. Mengidentifikasi kadar hemoglobin pada siswi SMAN 8 Malang
4. Menganalisis hubungan lama dan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin pada siswi SMAN 8 Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswi SMAN 8 Malang

Untuk mengetahui hubungan lama dan siklus dengan kadar hemoglobin pada dirinya dan mengetahui penanganan yang tepat apabila terjadi anemia.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Memberikan gambaran tentang upaya yang dilakukan oleh sekolah apabila siswi mengalami menstruasi lama dan mengakibatkan anemia sehingga dapat diatasi dengan cepat dan tepat.

1.4.3 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman serta dapat mengetahui hubungan lama dan siklus menstruasi dengan kadar hemoglobin pada siswi SMAN 8 Malang.