

POLA MAKAN DAN POLA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA

Linda Rofiasari, Hani Oktafiani, Ning Hayati, Neng Kardilah
Dosen Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana

Anemia merupakan salah satu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar haemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal yaitu <12 gr/dl. Prevalensi anemia remaja putri di Indonesia yaitu sebesar 32,0%. Dampak negatif yang ditimbulkan dari anemia yaitu dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, dan penyakit kronik lainnya. Masalah anemia ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pola makan dan pola menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran pola makan dan pola menstruasi pada remaja putri yang mengalami anemia pada remaja putri di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini menggunakan teknik total sampling sebanyak 58 responden. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan penyajian tabel distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti.

Hasil penelitian didapatkan gambaran pola makan dan pola menstruasi pada remaja putri yang mengalami anemia di SMK Wirasaba yaitu hampir seluruh responden (74,1%) atau 43 orang dari 58 responden mengalami anemia ringan dan (75,9 %) atau 44 orang diantaranya memiliki pola makan tidak sehat, serta sebanyak (70,7%) atau 41 orang responden memiliki pola menstruasi yang tidak normal.

Rekomendasi adanya penyuluhan kesehatan serta evaluasi lanjutan terhadap penanganan dan pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri, Pola Makan, Pola Menstruasi