

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI SERTA
POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH



**YULIANA GEA
P01031118063**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

2021

***LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI SERTA
POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

**Penelitian ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Penulisan
Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Gizi
Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



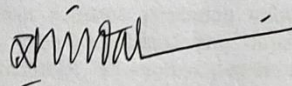
**YULIANA GEA
P01031118063**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2021**

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN


Judul : HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI SERTA
POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
Nama Mahasiswa : YULIANA GEA
Nomor Induk Mahasiswa : P01031118063
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



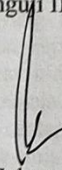
Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

Penguji I



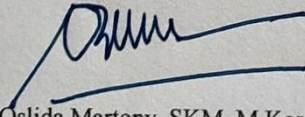
Dr. Mahdiah, DCN, M. Kes
NIP. 196209141987032001

Penguji II



dr. Ratna Zahara, M. Kes
NIP. 196310062000122001

Mengetahui,
Kepala Jurusan Gizi



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003

Tanggal lulus : 22 juni 2021

ABSTRAK

YULIANA GEA “HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI SERTA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI” (DIBAWAH BIMBINGAN : ZURAIDAH NASUTION).

Anemia merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Keadaan ini menyebabkan aliran oksigen berkurang ke organ tubuh. Remaja sangat rawan terkena anemia dibandingkan anak-anak dan usia dewasa, karena remaja berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga lebih banyak membutuhkan asupan zat gizi mikro dan zat gizi makro. Banyak remaja putri yang mengalami anemia karena kurangnya asupan zat gizi di kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya : ketersediaan bahan makanan, pola makan yang salah, dan juga dapat disebabkan oleh siklus menstruasi yang tidak teratur.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *studi literature*, yaitu penelitian yang dilakukan melalui serangkaian kegiatan pencarian informasi meliputi metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya sesuai dengan topik yang sudah ditentukan. Selanjutnya peneliti memilih 10 artikel dari 3 database. Kriteria yang digunakan adalah PICOS yang dipublikasikan antara tahun 2015-2020. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil telaah artikel dengan menggunakan desain penelitian cross sectional diperoleh data bahwa 9 dari 10 artikel ilmiah yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai p-value 0,001 dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai p-value 0,003. Dari hasil tersebut disimpulkan maka terdapat hubungan antara siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci : siklus menstruasi, pola makan, anemia remaja.

ABSTRACT

YULIANA GEA "CORRELATION MENSTRUAL CYCLE AND DIETARY PATTERN WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRL" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION).

Anemia is a condition when the body lacks healthy red blood cells or when red blood cells do not function properly. This situation causes reduced oxygen flow to the body's organs. Adolescents are very prone to anemia compared to children and adults, because adolescents are in a period of growth and development so they require more intake of micronutrients and macronutrients. Many girl experience anemia due to lack of nutrient intake in daily life. This is due to several factors including: the availability of food, the wrong diet, and can also be caused by an irregular menstrual cycle.

This type of research was literature study research, namely research conducted through a series of information seeking activities including library data collection methods, or research whose research objects are in accordance with predetermined topics. Next, the researcher selected 10 articles from 3 databases. The criteria used are PICOS published between 2015-2020. The purpose of this study was to determine the correlation between the menstrual cycle and diet with the incidence of anemia in adolescent girls.

Based on the results of the article review using a cross sectional research design, data obtained that 9 out of 10 scientific articles showed a significant correlation between the menstrual cycle and the incidence of anemia in adolescent girls with a p-value of 0.001 and there was a significant correlation between diet and the incidence of anemia in adolescent girls. Girl with a p-value of 0.003. From these results, it can be concluded that there is a correlation between the menstrual cycle and diet with the incidence of anemia in adolescent girls.

Keywords: Menstrual Cycle, Diet, Adolescent, Anemia.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul : **HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI SERTA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI** . Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Ahli Madya Gizi Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi.

Dalam penyusunan usulan proposal ini, saya mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini saya ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kesehatan Medan.
2. Ibu Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan , nasehat , serta motivasi dalam penulisan usulan penelitian.
3. Ibu Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan Usualan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan Usualan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua Orangtua dan keluarga tercinta yang selalu senantiasa memberikan dukungan baik dari segi materi ataupun nasehat, doa yang tulus, cinta dan kasih sayang yang tiada dapat terbalas.
6. Seluruh dosen dan pegawai yang bekerja di jurusan gizi Politeknik Kesehatan Medan.

Akhir kata saya menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna. Karena itu, saya memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	
PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	
.....	Error!
Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
3. Manfaat Penelitian	3
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Literature Review.....	4
1. Pengertian Literature Review	4
2. Tujuan Literature Review	4
3. Manfaat Literature Review	4
4. Langkah-langkah <i>Literature Review</i>	5
B. Siklus Menstruasi.....	6
C. Pola Makan.....	7
D. Anemia	9
E. Remaja.....	10
BAB III	
METODE PENELITIAN.....	12
A. Strategi Penentuan Judul Penelitian	12
B. Strategi Pencarian <i>Literatur</i>	20
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Menurut PICOS	21
D. Hasil Pencarian dan Seleksi Artikel	22
BAB IV	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Karakteristik Artikel 28	
B. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi.....	32
C. Distribusi frekuensi pola makan	45
D. Hubungan Siklus Menstruasi Serta Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.....	56
BAB V	
KESIMPULAN.....	61
A. KESIMPULAN.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
DAFTAR LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan Artikel Sesuai Topik Penelitian	13
Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	22
Tabel 3. Hasil Penilaian Kualitas Artikel.....	25
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Artikel yang ditelaah	28
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi.....	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pola Makan	45
Tabel 7. Hubungan Siklus Menstruasi serta Pola Makan dengan Kejadian Anemia	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahap Pemilihan Artikel	24
---	----

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Akibatnya, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen, sehingga membuat penderita anemia pucat dan mudah lelah. Selain itu, anemia terjadi ketika hemoglobin di dalam sel-sel darah merah tidak cukup, seperti protein kaya zat besi yang memberikan warna merah darah. Protein ini membantu sel-sel darah merah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia adalah salah satu masalah zat gizi mikro yang cukup tinggi di Indonesia. Salah satu golongan rawan gizi adalah remaja, akan tetapi Anemia kebanyakan dialami oleh wanita, dan juga tidak sedikit dialami oleh laki-laki. Remaja sangat rawan terkena anemia dibandingkan anak-anak dan usia dewasa, karena remaja berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga lebih banyak membutuhkan asupan zat gizi mikro dan zat gizi makro. Remaja adalah individu kelompok umur 10-19 tahun yang dibagi dalam dua terminasi yaitu remaja awal pada rentang umur 10-14 tahun dan remaja akhir 15-19 tahun. (Masthalina, 2015).

Anemia yang disebabkan oleh kurangnya sel darah merah atau sel darah merah yang tidak berfungsi di dalam tubuh. Ini menyebabkan aliran oksigen berkurang ke organ tubuh. Gejala dapat berupa kelelahan, kulit pucat, sesak napas, pusing, limbung, atau detak jantung cepat. Pengobatan tergantung pada diagnosis utama. Suplemen zat besi dapat digunakan untuk kekurangan zat besi. Suplemen vitamin B dapat digunakan untuk kadar vitamin rendah. Transfusi darah dapat digunakan untuk kehilangan darah. Obat untuk mendorong pembentukan darah dapat digunakan jika produksi darah tubuh berkurang.

Prevalensi anemia pada remaja putri cukup tinggi dibanding laki-laki yaitu mencapai 23 %. Dan hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya asupan zat besi yang rendah dan didukung oleh absorpsi yang rendah pula, pendarahan, penyakit malaria, infeksi cacing maupun infeksi lainnya, selain itu remaja putri setiap bulannya mendapatkan datang bulan (haid). (Sholihah,dkk

2019) Pada remaja putri banyak yang menganggap bahwa kurus itu cantik, sehingga remaja tersebut melakukan diet ketat yang merupakan salah satu pilihan dengan cara mengurangi konsumsi makanan dan dapat menyebabkan kurang beragamnya makanan yang dikonsumsi sehingga sangat berdampak pada kurangnya berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh termasuk zat besi.

Prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018)

Remaja merupakan masa masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang akan berlangsung hingga akhir usia belasan atau awal dua puluhan. Ada beberapa faktor yang memengaruhi cepat lambatnya pubertas antara lain nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku nutrisi, dan faktor lingkungan. Beberapa faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya masa pubertas antara lain nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku nutrisi, dan faktor lingkungan. Nutrisi merupakan faktor yang paling dominan dalam masa pubertas, jika asupan nutrisi tidak sesuai kebutuhan itu akan berdampak buruk bagi kesehatan (Mariana,dkk 2013).

Pada saat sekarang ini banyak remaja putri yang mengalami anemia karna kurangnya asupan zat gizi di kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh faktor ketersediaan bahan makanan,pola makan yang salah,dan juga tidak sedikit remaja putri yang mengurangi porsi makan yang awalnya banyak,sekarang menjadi sedikit karna keinginan untuk memiliki tubuh langsing. Padahal mereka tidak tahu bahwa dengan mengurangi asupan makan akan berdampak buruk bagi kesehatan jika tidak berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter atau ahli gizi. Apabila remaja putri yang mengalami anemia kemudian hamil maka berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Restuti,dkk 2017).

Kebanyakan perempuan tidak memiliki siklus menstruasi yang sama, ada yang siklus menstruasinya tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari dimana perdarahan menstruasi berikutnya dimulai. Remaja putri yang mengalami menstruasi yang lebih panjang dan siklus menstruasi yang lebih pendek, yaitu kurang dari 21 hari sangat memiliki resiko yang lebih besar untuk kehilangan zat besi dalam jumlah yang tidak sedikit.

Menstruasi yang dialami dengan waktu yang cepat, maka kemungkinan zat besi yang hilang akan semakin besar. Kekurangan zat besi akan berlanjut dengan cepat dan cadangan zat besi akan semakin menipis sehingga terjadilah anemia defisiensi besi (Madrasah *et al.*, 2019).

B. Rumusan masalah

Bagaimana hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan terjadinya Anemia pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Siklus Menstruasi serta Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk menelaah hubungan Siklus Menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri melalui *studi literature*.
- b) Untuk menelaah hubungan Pola Makan dengan kejadian Anemia pada remaja putri melalui *studi literature*.
- c) Untuk menelaah hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

3. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis : Sebagai bahan dasar penelitian khususnya mengenai hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan terjadinya Anemia pada remaja.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Literature Review

1. Pengertian Literature Review

Review ilmiah adalah proses kegiatan membaca, membedah sebuah studi atau penelitian ilmiah dan menulis ulasan (*review*) sehingga menghasilkan tulisan baru berupa artikel ilmiah, skripsi, tesis, buku. Kegiatan *mereview* menjadi kewajiban bagi mahasiswa dan dosen dan orang-orang yang berkecimpung dalam dunia akademisi. Artikel *review* adalah sebuah artikel yang disusun untuk memberikan gambaran secara jelas tentang kelemahan dan kelebihan suatu studi atau penelitian yang pada akhirnya memperkuat analisis dalam studi yang dilakukan.

Kajian Pustaka adalah telaah yang dilakukan untuk memecahkan suatu masalah penelitian dengan melakukan penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan (*review of related literature*) terhadap topik penelitian. Kajian pustaka adalah kegiatan peninjauan kembali (*review*) pustaka tentang masalah atau topik yang terkait. Kajian pustaka tidak selalau harus tepat berkaitan dengan masalah yang dihadapi, tetapi yang seiring dan berkaitan dengan topik penelitian yang sedang dilakukan. *Literature review* adalah analisis terintegrasi (bukan hanya ringkasan) tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian serta menunjukkan keterkaitan antara isi artikel-artikel yang dikaji dengan rumusan masalah (Sinaga, Martony and Doloksaribu, 2020).

2. Tujuan Literature Review

Untuk membuat analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti untuk menemukan ruang kosong (*gaps*) bagi penelitian yang akan dilakukan (Rahayu dkk, 2019).

3. Manfaat Literature Review

1. Memperdalam pengetahuan tentang bidang yang diteliti (Buku *Textbook*)
2. Mengetahui hasil penelitian yang berhubungan dan yang sudah pernah dilaksanakan (*related research*) (*Paper*)

3. Mengetahui perkembangan ilmu pada bidang yang kita pilih (*state-of-the-art research*) (*Paper*)
4. Memperjelas masalah penelitian (*research problems*) (*Paper*)
5. Mengetahui metode-metode terkini yang diusulkan para penelitian untuk menyelesaikan masalah penelitian (*state-of-the-art methods*) (*Paper*)

Seorang peneliti terkadang harus menyusun literatur review sebagai suatu proyek yang berdiri sendiri. Terkait hal ini, biasanya dilakukan oleh seorang penelitian untuk melakukan evaluasi terhadap suatu penelitian yang menarik atau memberikan dampak yang cukup luas serta dapat dimanfaatkan oleh seorang penelitian dalam melakukan debat atas suatu penelitian yang telah dilakukan. Isi dari literatur review terkadang akan berbeda antara satu literatur review dengan literatur review lain namun proses untuk melakukan literatur review akan mengikuti langkah dan tahapan yang serupa (Cronin dkk, 2018).

4. Langkah-langkah *Literature Review*

Adapun langkah-langkah dalam *Literature Review* sebagai berikut (Syafnidawaty, 2020)

1. Menentukan Permasalahan

- a) Pilihlah topik yang sesuai isu dan minat
- b) Permasalahan harus ditulis secara lengkap dan tepat

2. Cari *Literatur*

- a) Cari literatur yang relevan dengan penelitian
- b) Dapatkan gambaran(*overview*) topik penelitian
- c) Sumber sumber penelitian sangat membantu bila didukung pengetahuan topik yang dikaji.
- d) Sumber-sumber tersebut berikan gambaran/ringkasan penelitian sebelumnya.

3. Evaluasi Data

- a) Lihatlah kontribusi apa saja terhadap topik yang dibahas
- b) Cari dan temukan sumber data yang tepat sesuai kebutuhan guna mendukung penelitian

- c) Data bisa berupa data kualitatif, data kuantitatif maupun data yang berasal dari kombinasi keduanya

4. Analisis dan Interpretasikan

- a) Diskusikan dan temukan serta ringkas literatur
Siklus menstruasi adalah perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur.

B. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur. Siklus menstruasi pada tiap wanita berbeda-beda, bisa terjadi antara 23-35 hari, namun rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari. Remaja putri lebih banyak membutuhkan zat besi dari pada remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Wanita mengalami kehilangan besi akibat menstruasi menyebabkan meningkatnya kebutuhan rata-rata zat besi setiap harinya sehingga zat besi yang harus diserap adalah 1,4 mg per hari (Putri, Vii and Kediri, 2014).

Kebanyakan perempuan tidak memiliki siklus menstruasi yang sama, ada yang siklus menstruasinya tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari dimana perdarahan menstruasi berikutnya dimulai. Remaja putri yang mengalami menstruasi yang lebih panjang dan siklus menstruasi yang lebih pendek, yaitu kurang dari 21 hari sangat memiliki resiko yang lebih besar untuk kehilangan zat besi dalam jumlah yang tidak sedikit. Menstruasi yang dialami dengan waktu yang cepat, maka kemungkinan zat besi yang hilang akan semakin besar. Kekurangan zat besi akan berlanjut dengan cepat dan cadangan zat besi akan semakin menipis sehingga terjadilah anemia defisiensi besi (Madrasah *et al.*, 2019).

Remaja putri sangat rentan mengalami anemia, karena setiap bulan mengalami menstruasi dan dimasa pertumbuhan ini remaja putri sangat membutuhkan zat besi yang sangat banyak sehingga . Remaja putri saat

menstruasi akan kehilangan darah yang didalamnya terkandung zat besi. Karena zat besi merupakan bahan utama dalam pembentukan hemoglobin. Apabila terjadi gangguan siklus pada menstruasi, lama dan volume darah menstruasi akan mempengaruhi pada jumlah darah yang keluar. Dalam hal ini remaja putri tersebut akan mengalami anemia (Ansari, M H, Farida Heriyani, 2020).

Keteraturan pada siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kelebihan berat badan, kekurangan nutrisi, penyakit yang berhubungan dengan reproduksi, pengaruh rokok, faktor psikososial, kelainan genetik, olahraga berat, dan konsumsi obat tertentu seperti kontrasepsi hormonal (Prastiwi *et al.*, 2019).

C. Pola Makan

Pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok pada saat tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga pada saat ini banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap berbagai jenis makanan. Masa remaja merupakan masa pertama dimana orang-orang mempertimbangkan untuk melakukan diet agar dapat mengubah bentuk tubuh mereka sesuai dengan yang mereka inginkan. Pada saat Diet ketat biasanya makanan yang dihindari adalah sumber karbohidrat. Hal ini tentu tidak baik bagi kesehatan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan, justru pada saat remajalah memerlukan beragam jenis makanan (Utami,dkk, 2015).

Pola makan yang tidak baik merupakan faktor terjadinya anemia seperti makan pada saat lapar, makan tidak sesuai jadwalnya, makan terlalu sering dan Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan juga akan berpengaruh pada kesehatan tubuh yang stabil, apalagi disaat seperti ini banyak remaja putri yang kurang memperhatikan apa yang di makan,serta keseringan makan junk food,jajan diluar rumah.

Energi merupakan sumber dalam pembentukan eritrosit. Hemoglobin merupakan bagian dari eritrosit sehingga pada saat asupan energi kurang akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar Hb menurun. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja

putri merupakan kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi dan lama haid. Konsumsi bahan makanan hewani sangat kurang, kebiasaan diet untuk memiliki badan yang ramping, dan kemiskinan yang menyebabkan tidak terpenuhinya konsumsi makanan yang bergizi, yang dapat menyebabkan anemia (Satyagraha *et al.*, 2020)

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi. Saat sekarang ini anemia merupakan salah satu masalah gizi yang utama di Indonesia, terkhusus pada anemia defisiensi besi. Kasus anemia mengacu pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Dan saat ini Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Tiaki, 2017).

Jumlah bahan makanan yang dimakan oleh seseorang merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan merupakan bagaimana cara suatu makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, atau frekuensi makan dari seseorang. Pola makan sering kali tidak teratur, jarang makan pagi maupun makan siang, akibatnya remaja putri sering lemas dan tidak semangat dalam proses belajar. Hal ini dikarenakan pada usia remaja sering berpola makan yang salah atau pembatasan makanan tinggi Fe, pengetahuan ibu sebagai penyedia makanan di rumah tangga, pengetahuan remaja putri, pengaruh lingkungan, serta status gizi remaja tersebut (Putri,dkk, 2017).

D. Anemia

Anemia merupakan masalah gizi pada wanita yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi besi. Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja status sosial ekonomi pedesaan yang rendah tetapi menunjukkan peningkatan prevalensi di masyarakat yang makmur dan berkembang. Prevalensi anemia remaja 27% di negara-negara berkembang dan 6% di negara maju. Prevalensi yang tertinggi di kalangan anak-anak dan wanita usia subur (WUS) khususnya pada wanita hamil. Anemia sangat tinggi (berkisar antara 80- 90%) pada anak-anak prasekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Jika oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah/bekerja (Suryani,dkk, 2017)

Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal. Selain itu, anemia terjadi ketika hemoglobin di dalam sel-sel darah merah tidak cukup, seperti protein kaya zat besi yang memberikan warna merah darah. Protein ini membantu sel-sel darah merah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia adalah salah satu masalah zat gizi mikro yang cukup tinggi di Indonesia. Salah satu golongan rawan gizi adalah remaja, akan tetapi Anemia Kebanyakan dialami oleh wanita, dan juga tidak sedikit dialami oleh laki-laki. Remaja sangat rawan terkena anemia dibandingkan anak-anak dan usia dewasa, karena remaja berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga lebih banyak membutuhkan asupan zat gizi mikro dan zat gizi makro. Remaja adalah individu kelompok umur 10-19 tahun yang dibagi dalam dua terminasi yaitu remaja awal pada rentang umur 10-14 tahun dan remaja akhir 15-19 tahun (Masthalina, 2015).

Anemia merupakan kondisi yang banyak terjadi pada remaja putri, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, menstruasi dan sosial ekonomi. Anemia dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengakibatkan tubuh mudah terkena penyakit. Anemia

menimbulkan berbagai dampak diantaranya adalah terhadap pertumbuhan dan perkembangan, daya tahan terhadap penyakit infeksi, aktivitas, konsentrasi, dan kecerdasan (Agung *et al.*, 2019).

E. Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang akan berlangsung hingga akhir usia belasan atau awal dua puluhan. Ada beberapa faktor yang memengaruhi cepat lambatnya pubertas antara lain nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku nutrisi, dan faktor lingkungan. Beberapa faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya masa pubertas antara lain nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku nutrisi, dan faktor lingkungan. Nutrisi merupakan faktor yang paling dominan dalam masa pubertas, jika asupan nutrisi tidak sesuai kebutuhan itu akan berdampak buruk bagi kesehatan. Masalah gizi remaja merupakan masalah yang sudah lama terutama pada usia anak yaitu anemia defisiensi besi serta kelebihan dan kekurangan berat badan. Tidak banyak orang yang paham mengenai asupan pangan pada remaja, meskipun asupan kalori dan protein sudah tercukupi. Akan tetapi elemen lain seperti besi, kalsium, dan beberapa vitamin ternyata masih sedikit. Kekurangan besi dapat mengakibatkan anemia yang ditandai dengan 5L (lemah, letih, lesu, loyo, dan lunglai). Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama pada wanita yang membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersamaan dengan darah pada saat haid/menstruasi (Mariana,dkk 2013).

Pada saat sekarang ini banyak remaja putri yang mengalami Anemia karena kurangnya asupan zat gizi di kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh faktor ketersediaan bahan makanan, pola makan yang salah, dan juga tidak sedikit remaja putri yang mengurangi porsi makan yang awalnya banyak, sekarang menjadi sedikit karena keinginan untuk memiliki tubuh langsing. Padahal mereka tidak tahu bahwa dengan mengurangi asupan makan akan berdampak buruk bagi kesehatan jika tidak berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter atau ahli gizi. Apabila remaja putri yang mengalami anemia kemudian hamil maka berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Restuti and Susindra, 2017).

Remaja putri merupakan salah kelompok yang rawan menderita anemia gizi besi karena memiliki kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan kehilangan akibat menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa 27% anak perempuan usia 11-18 tahun tidak memenuhi kebutuhan zat besinya sedangkan anak laki-laki hanya 4%, dalam hal ini menunjukkan bahwa remaja putri lebih rawan untuk mengalami defisiensi zat gizi. Serta remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Agustina, E.E. Fridayanti, 2016).

Remaja merupakan aset bangsa dan sumber daya manusia (SDM) yang harus memiliki kualitas baik, yang disiapkan untuk dapat menghadapi perubahan dan kemajuan teknologi guna memajukan bangsa dan negara. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia karena keunikan gaya hidupnya, terutama remaja putri. Remaja putri lebih memiliki berisiko menderita anemia daripada remaja putra. Hal ini disebabkan dengan adanya pola makan yang kurang tepat dalam menjaga penampilannya, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu, menstruasi yang dialami setiap bulan. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia, terutama remaja putri. Remaja yang menderita anemia berdampak pada terhambatnya proses tumbuh, motorik, mental dan kecerdasan serta penurunan tingkat kebugaran, daya ingat, daya imun dan daya konsentrasi sehingga berdampak pada kemampuan belajar rendah dan berpengaruh pada prestasi belajar (Dumilah and Sumarmi, 2017).

Berdasarkan siklus daur hidup, anemia gizi besi pada saat remaja akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik serta risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal (Listiana A, 2016).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Strategi Penentuan Judul Penelitian

Penentuan Judul penelitian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Menentukan Topik

Menentukan Topik yang dilakukan dengan prinsip ada kebaruan (*novelty*), tidak replikasi penelitian sebelumnya, asli (*originality*) sedang trend dan sesuai dengan bidang ilmu yang sedang ditekuni peneliti. Peneliti menekuni bidang Gizi Masyarakat dan setelah diskusi dengan dosen pembimbing, peneliti menentukan topic penelitian adalah anemia pada remaja putri. Upaya penanggulangan anemia pada remaja puteri menjadi salah satu program pemerintah untuk dapat menghindari terjadinya anemia pada saat kehamilan di masa yang akan datang yang dapat menimbulkan masalah terjadinya BBLR pada bayi yang dilahirkan. Adapun novelty pada tulisan ini adalah: diperolehnya informasi bagaimana hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja pada berbagai artikel yang ditelaah sesuai kriteria inklusi yang sudah ditetapkan penulis.

2. Defenisi Topik

Setelah menentukan topik, peneliti mendefenisikan topik penelitian “Anemia pada Remaja Putri” Anemia adalah masalah gizi mikro yang banyak terjadi diseluruh dunia, termasuk dalam kelompok berisiko yang paling sering terjadi yaitu pada anak sekolah atau remaja putri (Nurwahidah,dkk 2018).

3. Membaca Artikel Penelitian

Untuk mendapatkan ide tentang judul penelitian, peneliti menggunakan lima artikel dalam 5 tahun terakhir sesuai dengan topik penelitian dimana terdapat minimal satu diantara 5 artikel tersebut dalam bentuk Literature Review. Peneliti merangkum isi artikel dan memberikan kesimpulan.

Tabel 1. Ringkasan Artikel Sesuai Topik Penelitian

Penulisan Judul	Desain penelitian dan analisa data	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
Baiq Nurlaily Surjani, Eko Mardiyanto Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anem remaja putri.	cross sectional	Untuk menggam barkan hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTS.	Hasil peneli kejadian anemia pada remaja putri menunjukk bahwa sebagian besar pola makan pada remaja putri dalam kateg tidak baik y responden (Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Pola makan pada remaja putri di MTs Ma' Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang sebagian besar dalam kategori kurang baik. Pola menstruasi pada remaja putri di MTs Ma' Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang

				sebagian besar dalam kategori baik Sebagian besar remaja putri di MTs Ma' Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang mengalami anemia.
Andi Suyatni Musrah , Widyawati Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri.	cross sectional	untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit anemia pada remaja putri kelas XI Angkatan 2018/2019 di SMKN 16 Bengkurin g.	Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebanyak 41 % remaja puteri mengalami anemia. kemudian terdapat hubungan antara pola menstruasi (p-value=0,000) dan pola	yaitu kejadian anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang tidak normal dibanding dengan remaja putri dengan pola menstruasi normal dan disarankan remaja puteri mengkonsumsi Tablet Tambah

			makan (pvalue=0,122) dengan kejadian anemia	Darah (TTD) saat menstruasi.
Desi kumalasari, dkk 2019 Pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja.	cross sectional	Untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa di smp negeri lampung timur.	Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan pola menstruasi (p-value=0,001) Dengan kejadian anemia pada remaja putri di smp negeri lampung timur.	Sebagian besar remaja putri SMP Negeri Lampung Timur mengalami anemia sebanyak 34 responden (61,8%). Sebagian besar remaja putri SMP Negeri Lampung Timur, pola menstruasinya dalam kategori normal yaitu sebanyak 28 responden (50,9%) . terdapat hubungan

				antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri Lampung timur tahun 2018 dengan p-value= 0,001).
Dzul Istiqomah Hasyim	cross-sectional	Untuk mengetahui hubungan yang bermakna antara status ekonomi, pola makan dan pola haid dengan kejadian anemia pada remaja.	Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status ekonomi, pola makan dan pola haid dengan kejadian	Hasil dari penelitian menjelaskan tidak ada hubungan antara pengetahuan, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia. Ada hubungan antara ekonomi, pola makan dan pola haid dengan kejadian

			anemia pada remaja putri (p<0,05).	anemia pada siswi di SMA Negeri 2 Pringsewu, dengan faktor yang paling berpengaruh adalah pola haid nilai Exp 4,441.
Kelemu Fentie Prevalence of Anemia and Associated Factors among Secondary School Adolescent Girls in Jimma Town, Oromia Regional State, Southwest Ethiopia	Cross sectional	To assess the prevalence of anemia and associated factors among high school adolescent girls in Jimma town	The result of this study indicated that the overall prevalence of anemia among adolescent girls was 26.7% (95% CI, 22.7–30.5). According to WHO criterion, if the prevalence of anemia was within	In this study, the prevalence of anemia was a moderate public health problem. Factors associated with anemia were low wealth status, adolescent girls living separately from their parents, low dietary diversity score, and duration of menses greater than

			<p>20% to 39.9%, it is considered as a moderate public health concern, so anemia in adolescent girls in Jimma town is a moderate public health concern. Among adolescent girls who had anemia, the magnitude of mild and moderate anemia was 61%, and 39%,</p>	<p>five days. However, adolescents' mother who had attended at least secondary school was a protective factor for anemia in adolescent girls in this study</p>
--	--	--	--	--

			and no one was reported to have severe anemia.)e factors associated with having anemia among adolescent girls include mother education, duration of menses, low dietary diversity score, living condition of adolescent girls, and lower economic class of the family.	
--	--	--	---	--

Dari hasil rangkuman, kelima artikel umumnya membahas tentang Anemia pada remaja, serta hubungannya dengan siklus haid dan pola makan. Setelah mengkaji kelima artikel. Peneliti akan mengkaji tentang hubungan siklus menstruasi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

4. Menentukan Judul dan Rumusan Masalah

a. Menentukan Judul

Setelah Merangkum hasil studi dari kelima artikel, peneliti menentukan judul penelitian yaitu **“Hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri”**

b. Rumusan masalah

Bagaimana hubungan siklus menstruasi serta Pola makan dengan terjadinya Anemia pada remaja putri?

B. Strategi Pencarian Literatur

1. Protokol Pencarian Literatur

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk literatur review mengenai hubungan siklus menstruasi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. protokol dan evaluasi dari *literatur review* akan menggunakan protokol dan evaluasi dari *literatur review* akan menggunakan *prisma checklist* merupakan identifikasi laporan sebagai tinjauan sistematis, meta-analisis, atau keduanya untuk menentukan penyeleksi studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *Literatur Review*.

2. Database Pencarian Literatur

Literatur Review yang merupakan ulasan atau rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu dan waktu artikel yang ditentukan dengan batas kurun waktu 5 tahun terakhir. Pencarian *literature review* dilakukan pada bulan Oktober 2020. Data yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengalaman secara langsung. Akan tetapi, diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, sumber data sekunder yang didapat

berupa artikel jurnal bereputasi baik maupun nasional atau juga internasional dengan tema yang sudah ditentukan sebelumnya. Pencarian *literatur review* ini menggunakan database yaitu google Scholar, DOAJ, Garuda.

3. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci dan untuk artikel internasional dapat menggunakan *boolean operator* (*Or, and, Not*) sebagai kata sambung yang digunakan untuk memperluas atau memspesifikasi pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci harus ditulis dalam bahasa inggris dan bahasa indonesia dengan kata atau kalimat sesuai dengan standar ilmiah. Kata kunci yang digunakan mengikuti topik penelitian. Untuk artikel bahasa indonesia menggunakan kata kunci hubungan siklus menstruasi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Serta untuk bahasa inggrisnya *relationship between menstrual cycle and diet with the incidence of anemia in adolescent girls*.

C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Menurut PICOS

Desain penelitian yang diambil dalam penelusuran ilmiah ini adalah *mix methods studi, experimental studi, survey studi, cross sectional studi*, analisis korelasi, analisis komparasi, kualitatif studi. Tipe intervensi utama yang ditelaah pada penelusuran ilmiah ini adalah hubungan siklus menstruasi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil ukur *outcome* yang diukur dalam penelusuran ilmiah ini adalah hubungan siklus menstruasi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*. Peneliti menambah kriteria eksklusi yaitu kelengkapan *full text*, tingkat kesulitan analisis dan indeks jurnal, tahun terbit dan bahasa *PICOS framework*, terdiri dari:

- a) *Populasi/problem*, yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis dan dirangkum sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- b) *Intervensi*, yaitu suatu faktor prognostik atau paparan yang akan diangkat dalam *literature review*
- c) *Comparison*, yaitu perbandingan atau intervensi yang ingin dibandingkan dengan intervensi atau paparan pada *literature review*

d) *Outcome*, yaitu target apa yang ingin dicapai dari suatu penelitian misalnya pengaruh atau perbaikan dari suatu kondisi atau penyakit tertentu.

e) *study design*, yaitu desain penelitian yang digunakan pada artikel yang akan di *review*.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi/ <i>problem</i>	Anemia Remaja	Pelajar
Intervensi	Tidak ada intervensi	-
<i>Comparasi</i>	Tidak /ada pembandingan	-
<i>Study design</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Deskriptif • Cross sectional 	Longitudinal, Observasional analitik, kuantitatif, dan bentuk lain selain keempat kriteria inklusi
<i>Full text</i>	free	Berbayar, tidak lengkap
Indeks jurnal	Bereputasi nasional,yaitu : Sinta 1,2,3,dan 4 Terindeks Garuda Bereputasi Internasional : Terindeks scopus,Doaj	Tidak bereputasi, Sinta 5 dan 6
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Inggris
Tahun terbit	Mulai Tahun 2015-2020	Sebelum 2015

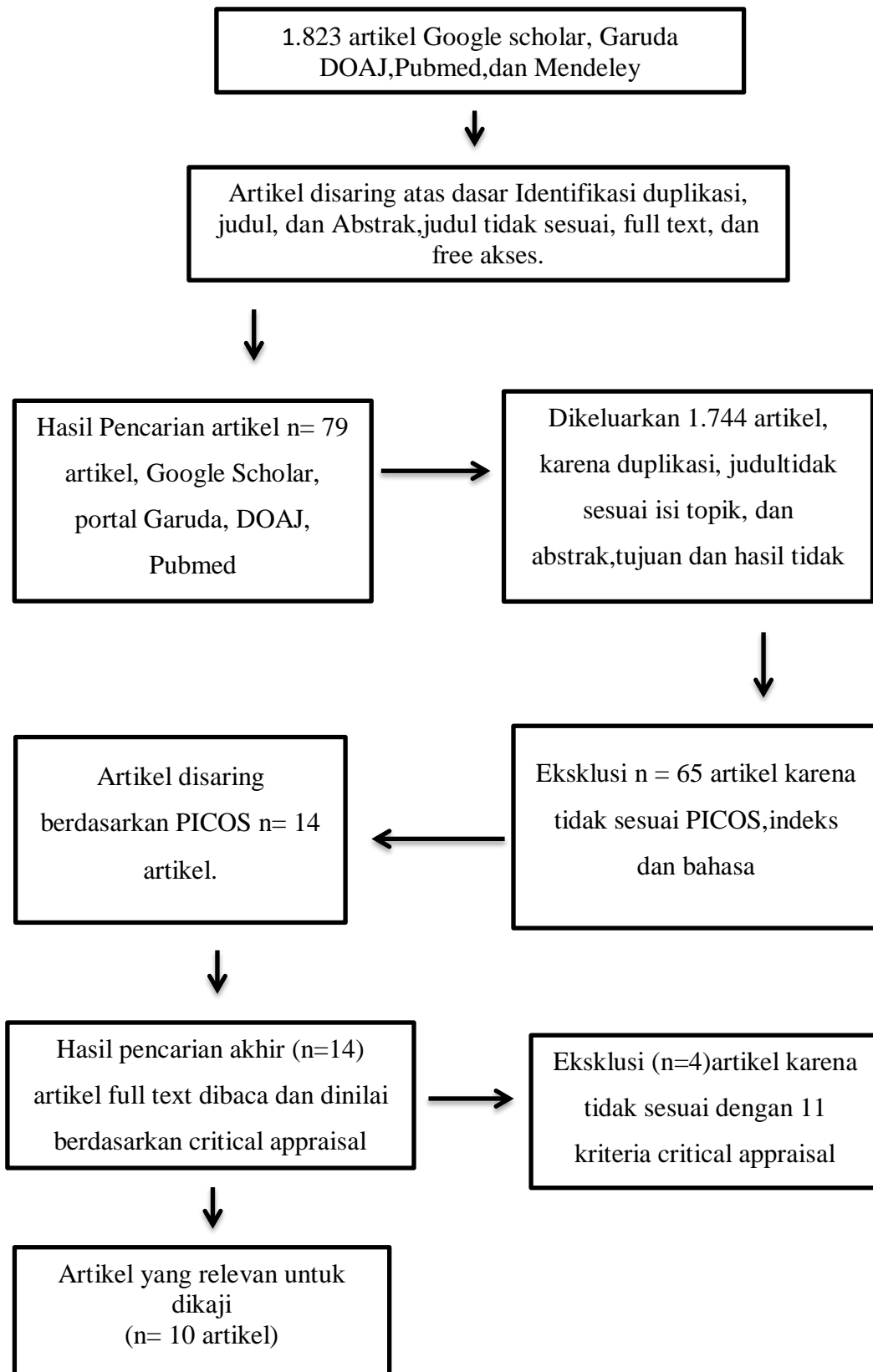
D. Hasil Pencarian dan Seleksi Artikel

Pencarian menggunakan database Google Scholar, Garuda, Mendeley, Pubmed. Pada tahap Identifikasi total Jumlah artikel yang muncul sesuai kata

kunci yang sudah ditetapkan sebanyak 1823 artikel Dengan rincian sebagai berikut :

1. Google Scholar
Pencarian dengan waktu 5 tahun terakhir
Kata Kunci : Hubungan Siklus menstruasi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
2. Garuda
Pencarian dengan waktu 5 tahun terakhir
Kata kunci : Anemia Remaja
3. Pubmed
Pencarian dengan waktu 5 tahun terakhir
Kata kunci : menstrual cycle,diet ,anemia in adolescent girls.
4. DOAJ
Pencarian dengan waktu 5 tahun terakhir
Kata kunci: siklus menstruasi,pola makan, dan anemia remaja.

Tahap selanjutnya dilakukan identifikasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi:



Gambar 1. Tahap Pemilihan Artikel

Distribusi penilaian sampel berdasarkan aparaisal cheklist yang terdiri dari 12 kriteria, akan dilakukan pada 29 artikel yang dijadikan populasi dengan memberikan penilaian kualitasnya masing-masing kriteria diberi nilai “Ya dan Tidak “. Artikel yang mendapat nilai >80% masuk dalam kriteria inklusi atau memenuhi kualitas dan dibawah <80%, termasuk dalam kriteria eksklusi atau tidak berkualitas dan harus dibuang karena akan memberikan bias atau validitas rendah. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 3 :

Tabel 3. Hasil Penilaian Kualitas Artikel

No.	Penulis	Kriteria												Hasil %	Ket.
		1 (tt)	2 (tk)	3 (ds)	4 (p)	5 (s)	6 (ph)	7 (v)	8 (c)	9 (i)	10 (k)	11 (u)	12 (ad)		
1.	Baiq nurlaily utami,2015	1	1	1	1	1	1	1	-	0	1	-	1	91	Layak
2.	Fitri Khairani Nst,2019	1	1	1	1	1	1	0	-	1	0	-	0	75	Tidak layak
3.	Arnovem inisa Farinendya,2019	1	1	0	1	1	0	0	-	1	1	-	0	66	Tidak layak
4.	Andi Suyatni Musrah,dkk, 2019	1	1	0	1	1	1	0	-	1	1	-	1	83	Layak
5.	Dzul Istiqomah,2016	1	1	0	1	1	1	0	-	1	1	-	0	75	Tidak layak
6.	Zubir,	1	1	1	1	1	1	1	-	0	1	-	0	83	Layak

	2018														
7.	Mahmut Jaelani,d kk 2017	1	1	1	1	1	1	0	-	1	0	-	1	83	Layak
8.	Febianin gsih,dkk 2019	1	1	1	1	1	1	0	-	1	1	-	0	83	Layak
9.	Dzul Istiqoma h Hasyim,2 018	1	1	1	1	1	1	0	-	1	1	-	1	83	Layak
10.	Anis Aprilia,d kk 2017	1	1	1	1	1	1	0	-	1	0	-	1	83	Layak
11.	Desi kumalasa ri, dkk 2019	1	1	1	1	1	1	1	-	0	0	-	1	83	Layak
12.	Kelemu,f entie,dkk 2020	1	1	1	1	1	1	1	-	0	0	-	1	83	Layak
13.	Kurniaw ati Ningsih,d kk 2017	1	1	0	1	1	1	1	-	1	0	-	1	83	Layak
14.	Siti Patonah, 2018	1	1	0	1	1	0	0	-	1	0	-	0	58	Tidak layak

Keterangan :

1	= ya	Ph	= Perhitungan sampel sesuai kaidah
0	= tidak	V	= Variabel sesuai tujuan
Tt	= Teori terbaru	C	= variable perancu
Tk	= Kredibilitas Jurnal	I	= Instrumen memiliki sensitivitas dan
z			
DS	= Analisis data sesuaitujuan	K	= Kuisisioner sesuai kaidah
P	= Populasi sesuai tujuan	U	= Uji Validitas dan reabilitas
S	= Sampel sesuai tujuan	AD	= Analisis data sesuai dan tujuan

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Artikel

Berdasarkan penilaian dari kriteria appraisal checklist maka di dapati 10 artikel yang relevan dengan topik yang ditelaah oleh peneliti. Artikel yang memenuhi syarat tersebut diterbitkan dari tahun 2015 hingga tahun 2020. 10 artikel yang relevan dengan topik yang dibahas oleh peneliti terdiri dari 9 artikel nasional yang terindeks SINTA, GARUDA, DOAJ, SCHOLAR. 1 artikel bereputasi internasional teridentifikasi terindeks pubmed. Distribusi ke 10 artikel nasional maupun internasional dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Artikel yang ditelaah

No.	Penulis	Judul	Jenis penelitian dan Design penelitian
1.	Baiq Nurlaily Utami, dkk, 2015.	“Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri”.	Jenis penelitian: Kuantitatif Desain penelitian: Cross sectional
2.	Andi Suyatni Musrah, dkk, 2019.	“Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri”.	Jenis penelitian: Kuantitatif Design penelitian: Cross sectional
3.	Desi Kumalasari, dkk, 2019. “Pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja”.	Untuk mengetahui hubungan pola mentruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa di smp negeri lampung timur.	Jenis penelitian: Penelitian analitik Design penelitian: Cross sectional.
4.	Dzul Istiqomah Hasyim, 2018. “Pengetahuan,	Untuk mengetahui hubungan yang bermakna antara status ekonomi,	Jenis penelitian: Kuantitatif Design penelitian:

	<p>sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri”.</p>	<p>pola makan dan pola haid dengan kejadian anemia pada remaja.</p>	<p>Cross sectional</p>
5.	<p>Zubir, 2018. “Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh”.</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh.</p>	<p>Jenis penelitian: Analitik Design penelitian: Cross sectional</p>
6.	<p>Mahmut jaelani, dkk, 2017. “Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri”.</p>	<p>Untuk mengkaji faktor-faktor dominan berhubungan dengan kejadian anemia dan determinan pada remaja putri di MTsN 02 Kota Bengkulu</p>	<p>Jenis penelitian: Kuantitatif Design penelitian: Cross sectional</p>
7.	<p>Febianingsih,dkk, 2019. “Prevalensi dan faktor risiko anemia pada remaja putri di SMAN 1 Abiansemal Badung”.</p>	<p>Untuk mengetahui prevalensi dan faktor risiko anemia pada remaja putri di SMAN I Abiansemal, Badung.</p>	<p>Jenis penelitian: Kuantitatif Design penelitian: Cross sectional</p>

8.	Kurniawati Ningsih,dkk, 2017. “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun tahun 2017”.	Diketahuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun.	Jenis penelitian: deskriptif korelasi design penelitian: cross sectional
9.	Anis Aprilia, dkk, 2017. “Hubungan tingkat stres, pola makan, aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas xii di SMA Negeri 5 Kota Samarinda 2017”.	Mengetahui hubungan tingkat stres, pola makan, aktifitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda Tahun 2017.	Jenis penelitian: Uji validitas kontruk design penelitian: Cross sectional
10.	Kelemu fentie, dkk 2020. “Prevalence of anemia and	Untuk menilai prevalensi anemia dan faktor terkait di antaranya gadis remaja sekolah	Jenis penelitian: Kualitatif Design Penelitian: Cross sectional

	associated factors among secondary school adolescent girls in jimma town, oromia regional state, Southwest Ethiopia”.	menengah atas di Kota Jimma.	
--	---	------------------------------	--

Tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik dari ke- 10 artikel yang berkaitan dengan topik penelitian menggunakan jenis penelitian dengan design study *Cross Sectional* . Adapun sampel pada penelitian ini yaitu remaja kisaran umur(10-18 tahun) yang berjenis kelamin perempuan. Jumlah sampel dari ke-10 artikel tersebut berkisar (55 -1700 orang). Lokasi penelitian untuk artikel nasional terdapat di daerah Pulau Jawa, Pulau Sumatera, Kalimantan dan lokasi penelitian untuk artikel internasional berada di Ethiopia, Afrika.

Dari 10 artikel yang terdapat pada tabel, membahas tentang adanya Hubungan siklus menstruasi serta pola makan terhadap terjadinya anemia pada remaja putri, dan terdapat faktor lain yang berkaitan seperti faktor usia, pendidikan, ekonomi, pekerjaan, pola hidup, serta kebiasaan minum tablet tambah darah saat haid.

Pada salah satu artikel menyatakan bahwa remaja putri memiliki risiko lebih besar untuk menderita anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola menstruasi teratur. Siklus menstruasi dikatakan normal jika jarak antara hari pertama keluarnya darah menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya terjadi antara selang waktu 21-35 hari .

Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia (Utami,

Surjani and Mardiyarningsih, 2015). Hasil analisis yang di dapatkan dari ke- 10 artikel tersebut diperoleh 9 artikel yang menyatakan adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dan hanya 1 artikel yang menyatakan tidak ada hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

B. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan faktor yang sangat berkaitan dengan terjadinya anemia pada remaja putri hingga saat ini. Dimana, remaja putri memiliki resiko yang lebih tinggi karena karena setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Anemia lebih banyak di derita oleh anak remaja putri dibandingkan anak-anak dan usia dewasa, karena remaja putri berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga banyak membutuhkan sumber zat besi, selain itu remaja memerlukan lebih banyak zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah haid. (Ningsih ,dkk, 2017). Hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

No.	Penulis, Judul	Metode penelitian	Hasil	Kesimpulan
1.	Baiq Nurlaily Utam,dkk, 2015. "Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri".	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang, tahun 2015. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Pengumpulan data menggunakan kuesioner. • Hubungan diuji dengan 	Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri, Berdasarkan hasil analisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri	Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai <ul style="list-style-type: none"> • p value sebesar 0,002 maka dapat disimpulkan Ho di tolak, artinya ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian

		<p>menggunakan uji Chi Square.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jumlah sampel sebanyak 70 orang siswa. 	<p>diperoleh hasil bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> 33 siswi (47,1%) mempunyai pola menstruasi tidak baik, di mana 25 siswa (35,7%) mengalami anemia. 37 siswi (52,9%) dimana jumlah siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 24 responden (34,4%). 	<p>anemia pada remaja putri di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziah (2012) yang menunjukkan adanya hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Informatika Ciamis ($p=0,025$; $OR=4,54$).</p>
2.	<p>Andi Suyatni Musrah, dkk, 2019. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada</p>	<ul style="list-style-type: none"> Penelitian ini dilakukan di Bengkulu, Samarinda, 2019. Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. 	<p>Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri diperoleh,</p> <ul style="list-style-type: none"> Dari 56 	<ul style="list-style-type: none"> Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian anemia lebih banyak terjadi pada remaja

	remaja putri”.	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, • Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi-Square. • Jumlah sampel sebanyak 56 orang siswi. 	<p>responden di SMKN 16 Bengkuring yang berstatus anemia yaitu sebanyak 23 siswi (41%).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudian berdasarkan pola menstruasinya, sebanyak 31 siswi (55%), • Siswi dengan pola menstruasi tidak normal sebanyak 25 siswi (45%). • Hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai • P value $0,000 < \alpha$ 0,05. 	<p>putri dengan pola menstruasi yang tidak normal dibanding dengan remaja putri dengan pola mestruasi normal. Semakin lama masa menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar,hal ini disebabkan karena remaja putri di SMKN 16 Bengkuring tidak patuh mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada saat sedang menstruasi sehingga dapat menyebabkan masalah anemia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dapat disimpulkan ada
--	----------------	---	---	---

				hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 16 Bengkuring.
3.	Desi Kumalasari, dkk, 2019. “Pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja”.	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Lampung Timur, 2019. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan uji chi square • Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 55 orang. 	<p>Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri membuktikan bahwa, terdapat hubungan pola menstruasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • (p-value= 0,001) • 28 responden dengan pola menstruasi normal didapatkan 17 responden (60,7%), tidak mengalami anemia dan 11 	<p>Dari hasil penelitian didapatkan bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari 28 responden dengan pola menstruasi normal didapatkan 11 orang responden mengalami anemia. • Dari 27 responden dengan pola menstruasi tidak normal didapatkan 23 orang mengalami anemia.

			<p>responden (39,3%) mengalami anemia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 27 responden pola menstruasi tidak normal didapatkan 4 responden (14,8%) tidak mengalami anemia dan 23 responden (85,2%) mengalami anemia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja.
4.	<p>Dzul Istiqomah Hasyim, 2018. “Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Pringsewu, Lampung, 2018. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Analisis data menggunakan uji chi square pada analisis bivariat dan regresi 	<p>Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri, bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola haid tidak normal meningkatkan kejadian anemia sebesar 4,7 kali 	<p>Dari Hasil dari penelitian menjelaskan Ada hubungan antara pola makan dan pola haid dengan kejadian anemia pada siswi di SMA Negeri 2 Pringsewu, dengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktor yang

		<p>logistik ganda pada analisis multivariat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 159 siswi. 	<p>dibandingkan dengan pola haid yang normal</p> <p>OR=4,707 dengan 95% CI (1,710-12,956) dan</p> <ul style="list-style-type: none"> p-value=0,003 ($p \leq 0,05$). Didapatkan 56 responden (91,8%) yang mengalami anemia dengan pola menstruasi tidak normal dan yang tidak anemia sebanyak 5 (8,2%). Dari 69 responden (70,4%) yang mengalami anemia dengan pola menstruasi normal dan 	<p>paling berpengaruh adalah pola haid nilai Exp 4,441.</p>
--	--	--	--	---

			yang tidak anemia sebanyak 29 (29,6%).	
5.	Mahmut jaelani, dkk, 2017. “Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri”.	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Bengkulu, 2017. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Sampel diambil dengan menggunakan simple random sampling. • Sampe yang digunakan sebanyak 100 responden 	Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri didapatkan, bahwa: <ul style="list-style-type: none"> • Lebih dari setengahnya (73,0%) dengan kategori haid tidak normal (jika lama haid ≥ 6 hari). • hampir setengah (27,0%) remaja putri dengan haid normal (jika lama haid > 6 hari),. 	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat 73,0% remaja putri yang tidak mengalami haid normal. • 27,0% remaja putri dengan haid normal. Hasil analisis bivariat dengan uji chi- square (2x2) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara lama haid dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTsN 02 Kota Bengkulu <ul style="list-style-type: none"> • (p=0,028).
6.	Febianingsih,dkk,	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini 	Distribusi	Dari hasil

	<p>2019.</p> <p>“Prevalensi Dan Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Abiansemal Badung”.</p>	<p>dilakukan di Abiansemal Badung, Bali, 2019.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Data faktor risiko dianalisis dengan uji Regresi Poisson Multivariate. • Sampel pada penelitian ini sebanyak 254 responden. 	<p>frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri didapatkan, bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lama menstruasi ≥ 6 hari berhubungan dengan kejadian anemia dengan PR=1,39 (95% CI :1,18-1,62) dan nilai • p value=0,00. • Siklus Menstruasi tidak teratur yang mengalami anemia sebanyak 66 (70,97) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 27 (29,03). 	<p>penelitian mendapatkan, bahwa: Remaja putri yang mengalami menstruasi ≥ 6 hari setiap satu siklus menstruasi berisiko menderita anemia defisiensi besi sebesar 1,39 kali lebih tinggi dibandingkan remaja yang mengalami masa menstruasi <6 selama 1 siklus.</p>
--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Siklus menstruasi teratur yang mengalami anemia sebanyak 115 (71,43) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 46 (28,57) 	
7.	<p>Kurniawati Ningsih,dkk, 2017. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun Tahun 2017”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di kecamatan Tebing, Kabupaten Karimun, 2017. • Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Penelitian ini merupakan penelitian jenis deskriptif korelasi. • Populasi pada penelitian ini berjumlah 164 orang. 	<p>Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri didapatkan, bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebagian besar dengan pola menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 32 responden (51,6%). • Hasil dari uji statistic dengan uji 	<p>Untuk hasil uji statistic dengan metode uji chi-square tentang hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri didapat hasil p value sebesar 0,022 yang berarti H0 ditolak, ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan pola menstruasi</p>

			<p>chi-square pada tabel 4 menunjukkan ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> • p value 0,022. 	<p>dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun.</p>
8.	<p>Anis Aprilia, dkk, 2017. “Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan, Aktifitas Fisik Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 5 Kota Samarinda 2017”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di samarinda, 2017. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Teknik pengambilan sampel menggunakan Propotional random sampling. • Teknik analisa data menggunakan analisis bivariat dengan uji chi square. 	<p>Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri didapatkan, bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siklus menstruasi teratur sebesar 73 responden (43.4%), • Siklus menstruasi teratur sebesar 56 responden (57.6%). 	<p>Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji chi square, hubungan pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi didapatkan hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> • p-value = 0,76 > 0.05, menunjukkan bahwa keputusan uji yang didapatkan yaitu Ho gagal ditolak, yang berarti bahwa

		<ul style="list-style-type: none"> • Sampel pada penelitian ini sebanyak 129 orang. 		<p>tidak ada hubungan pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 5 Samarinda.</p>
9.	Kelemu fentie,dkk 2020. “Prevalence of Anemia and Associated Factors among Secondary School Adolescent Girls in Jimma Town, Oromia Regional State, Southwest Ethiopia”.	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di kota Jimma, Ethiopia, 2020. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan jenis penelitian menggunakan data kualitatif. • Populasi Sebanyak 519 remaja perempuan dilibatkan dalam penelitian ini. 	<p>Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri didapatkan bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yang memiliki siklus menstruasi normal yang mengalami anemia sebanyak 22 (61.4), dan yang tidak anemia sebanyak 35 (38.6). • Yang 	<p>Dari hasil penelitian mendapatkan bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 136 sampel mengalami anemia karna siklus menstruasi yang normal dan juga siklus menstruasi yang tidak normal.

			memiliki siklus menstruasi tidak normal didapatkan yang mengalami anemia sebanyak 114 (73.8), dan yang tidak anemia sebanyak 348 (24.7).	
--	--	--	--	--

Tabel 5 menunjukkan kategori siklus menstruasi pada remaja putri. Dari 9 artikel yang terdapat pada tabel terdapat kurang lebih 662 responden yang mengalami anemia dikarenakan siklus menstruasi yang tidak normal. Menurut Baiq Nurlaily Utami, dkk (2015), responden yang mempunyai pola menstruasi tidak baik cenderung lebih besar mengalami anemia dibandingkan responden yang mempunyai pola menstruasi baik. Kejadian anemia pada remaja putri yang disebabkan mempunyai pola menstruasi tidak baik karena jumlah darah dan frekuensi menstruasi yang berlebihan.

Menurut Andi Suyatni Musrah, dkk (2019), kejadian anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang tidak normal dibanding dengan remaja putri dengan pola menstruasi normal. Semakin lama masa menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, hal ini disebabkan karena remaja putri tidak patuh mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada saat sedang menstruasi sehingga dapat menyebabkan masalah anemia. Sedangkan menurut desi kumalasari, dkk (2019), remaja putri yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid, maka perlu meningkatkan asupan makanan yang banyak mengandung zat

besi dan mengkonsumsi suplemen zat besi/ tablet tambah darah secara rutin untuk menaikkan kadar haemoglobin agar tidak terjadi anemia.

Menurut Dzul Istiqomah Hasyim (2018), Siklus dan lamanya haid juga akan berpengaruh terhadap kebutuhan besi. Remaja yang tidak terpenuhi kebutuhan besinya akan berdampak pada kondisi defisiensi besi yang dapat menjadi defisiensi besi anemia. Menurut Mahmut jaelani, dkk (2017), sebagian besar remaja putri (67,0%) lebih banyak tidak anemia dibandingkan remaja putri anemia, lama haid sebagian besar remaja putri (73,0%) dengan kategori haid normal. Menurut Febianingsih, dkk 2019, Remaja putri yang mengalami menstruasi ≥ 6 hari setiap satu siklus menstruasi berisiko menderita anemia defisiensi besi sebesar 1,39 kali lebih tinggi dibandingkan remaja yang mengalami masa menstruasi < 6 hari selama 1 siklus.

Menurut Kurniawati Ningsih, dkk, (2017), siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah, hal ini dikarenakan faktor hormonal. Menurut Anis Aprilia, dkk, (2017), Ketidakteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres, pola makan, dan aktifitas fisik. Menurut Kelemu fentie, dkk (2020), Kemungkinan anemia 2 kali lebih tinggi pada remaja yang mengalami perdarahan menstruasi lebih dari 5 hari dibandingkan dengan remaja putri dengan perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari atau sama dengan 5 hari.

Berdasarkan hasil telah artikel di atas menunjukkan hasil bahwa rata-rata setiap sampel dari berbagai artikel menyatakan bahwa remaja yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal akan lebih berisiko mengalami anemia disbanding dengan remaja yang memiliki siklus menstruasi yang normal. Siklus menstruasi normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja perempuan, di antaranya adalah pertumbuhan fisik yang cepat pada saat periode remaja, menstruasi pada remaja perempuan yang menghasilkan penurunan kadar feritin, kebiasaan diet maupun makan yang tidak teratur, serta konsumsi makanan hewani yang lebih rendah (Yunita *et al.*, 2020). Kekurangan asupan zat besi dalam jangka waktu yang panjang juga dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antaralain menurunnya aktifitas dan prestasi belajar.

C. Distribusi frekuensi pola makan

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Pola makan remaja putri yang tidak baik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya pengetahuan tentang gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Utami, dkk 2015).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pola Makan

No	Penulis, judul	Metode penelitian	Hasil	Kesimpulan
1.	Baiq Nurlaily Utam,dkk, 2015. "Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri".	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang, tahun 2015. • Design penelitian yang digunakan adalah cross secrional. • Pengumpulan data menggunakan kuesioner. • Hubungan diuji dengan menggunakan uji 	Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa: <ul style="list-style-type: none"> • 37 siswi (52,9%) mempunyai pola makan tidak baik, diantaranya 27 siswa (38,6%) mengalami anemia. 	Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai OR 5,400 dan <ul style="list-style-type: none"> • p value sebesar 0,002 maka dapat disimpulkan Ho di tolak, artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian

		<p>Chi Square.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumlah sampel sebanyak 70 orang siswa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pola makan dalam kategori baik sebanyak 33 siswi (47,1%) di mana jumlah siswi yang mengalami anemia sebanyak 11 responden (15,7%). 	<p>anemia pada remaja putri.</p>
2.	<p>Andi Suyatni Musrah, dkk, 2019. “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Bengkuring, Samarinda, 2019. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, • Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi- 	<p>Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan hasil uji univariat yaitu responden dengan pola makan baik sebanyak 26 siswi (46%). • Hasil analisis uji bivariat diperoleh 19 siswi (83%) dengan pola 	<p>Hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai</p> <ul style="list-style-type: none"> • P value 0,001 < α 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

		<p>Square.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumlah sampel sebanyak 56 orang siswi. 	<p>makan buruk lebih tinggi dibandingkan pola makan baik yaitu sebanyak 4 siswi (17%).</p>	
3.	<p>Zubir, 2018 “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • penelitian ini dilakukan di banda aceh, 2018. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Jenis penelitian ini bersifat analitik, • Teknik yang dipakai dalam pengambilan sampel adalah Random Sampling • Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 185 orang. 	<p>Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari 21 responden dengan pola makan baik sebanyak 15 orang (71,4%) anemia pada remaja putri ringan, 5 orang (23,8%) anemia pada remaja putri sedang dan 1 orang (4,8%) anemia berat. • Dari 44 responden dengan pola makan tidak baik sebanyak 	<ul style="list-style-type: none"> • Dari hasil uji statistik maka diperoleh nilai • $P=0,004$, artinya hipotesis diterima atau ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri.

			11 orang (25,0%) anemia pada remaja putri ringan, 24 orang (54,4%) anemia sedang dan 9 orang (20,5%) anemia berat.	
4.	Dzul Istiqomah Hasyim, 2018. "Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri".	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Pringsewu, Lampung, 2018. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Analisis data menggunakan uji chi square pada analisis bivariat dan regresi logistik ganda pada analisis multivariat. • Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 159 siswi. 	Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa : <ul style="list-style-type: none"> • 74 dari 83 orang (89,2%) remaja putri dengan pola makan tidak normal yang mengalami anemia. • Remaja putri dengan pola makan normal ada sebanyak 51 dari 76 orang (67,1%) mengalami anemia. 	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa, Pola makan yang tidak normal meningkatkan kejadian anemia dibandingkan dengan pola makan yang normal dengan kejadian anemia dengan OR =4,031, 95% CI (1,738-9,348) dan <ul style="list-style-type: none"> • p-value= 0,001.

5.	<p>Mahmut jaelani, dkk, 2017.</p> <p>“Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Bengkulu, 2017. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Sampel diambil dengan menggunakan simple random sampling. • Sampel yang digunakan sebanyak 100 responden 	<p>Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kebiasaan sarapan remaja putri dari 100 responden lebih dari setengahnya (61,0%) dengan kategori tidak baik (sarapan rutin dilakukan setiap hari) dan hampir setengahnya ditemukan sebanyak 39,0%. • Asupan protein remaja putri tidak tercukupi (jika asupan protein ≥ 69 g/hari) ditemukan sebanyak 45,0% dan 55,0% remaja putri 	<p>Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan inhibitor dengan kejadian anemia pada remaja putri</p> <ul style="list-style-type: none"> • (p=0,034).
----	---	--	--	---

			dengan asupan protein tercukupi (jika asupan zat besi ≥ 26 mg/hari).	
6.	Febianingsih,dkk , 2019. “Prevalensi Dan Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Abiansemal Badung”.	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di Abiansemal Badung, Bali, 2019. • Design penelitian yang digunakan dalam cross sectional. • Data faktor risiko dianalisis dengan uji Regresi Poisson Multivariate. • Sampel pada penelitian ini sebanyak 254 responden. 	<p>Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remaja yang memiliki kebiasaan makan ≤ 2 kali dalam sehari berisiko menderita anemia sebesar 1,6 kali (PR 1,59; 95% CI: 1,35-1,87). • Adanya pantangan mengkonsumsi lauk hewani meningkatkan risiko anemia sebesar 22% (PR=1,22; 95% CI 1,05-1,41). 	Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa: Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia adalah frekuensi makan lengkap; adanya pantangan makan lauk hewani; memiliki kebiasaan minum teh saat makan.

			<ul style="list-style-type: none"> • Kebiasaan minum teh saat makan meningkatkan risiko anemia sebesar 22% (PR sebesar 1,22; 95% CI: 1,03-1,43). 	
7.	<p>Kurniawati Ningsih,dkk, 2017.</p> <p>“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun Tahun 2017”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di kecamatan Tebing, Kabupaten Karimun, 2017. • Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Penelitian ini merupakan penelitian jenis deskriptif korelasi. • Populasi pada penelitian ini berjumlah 164 orang. 	<p>Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responden dengan pola makan tidak sehat yaitu 44 responden (71%). • Dari 62 responden mayoritas mengalami anemia yaitu 38 responden (61,3%). 	<p>Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil uji statistic dengan uji chi-square didapatkan nilai • p value sebesar 0,021 maka hasil ini menyatakan ada hubungan pola makan remaja putri dengan kejadian anemia.
8.	<p>Anis Aprilia, dkk, 2017.</p> <p>“Hubungan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di samarinda, 2017. 	<p>Distribusi frekuensi pola makan pada</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di</p>

	Tingkat Stres, Pola Makan, Aktifitas Fisik Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 5 Kota Samarinda 2017”.	<ul style="list-style-type: none"> • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional. • Teknik pengambilan sampel menggunakan Propotional random sampling. • Teknik analisa data menggunakan analisis bivariat dengan uji chi square. • Sampel pada penelitian ini sebanyak 129 orang. 	remaja putri diketahui, bahwa: <ul style="list-style-type: none"> • Presentase terbesar berdasarkan Pola makan adalah dengan Pola makan baik sebanyak 68 responden (52,7%) dan terendah adalah Kurang baik sebanyak 61 responden (47,3%). • 129 orang responden yang memiliki pola makan kurang baik 	SMA Negeri 5 Samarinda dengan jumlah responden sebanyak 129 orang didapatkan hasil sebanyak 68 orang (57,7%) emiliki pola makan baik dan sebanyak 61 orang (47,3%) memiliki pola makan kurang baik.
9.	Kelemu fentie, dkk 2020. “Prevalence of Anemia and Associated Factors among Secondary School Adolescent Girls in Jimma Town,	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan di kota Jimma, Ethiopia, 2020. • Design penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan jenis penelitian 	Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri diketahui, bahwa: <ul style="list-style-type: none"> • Pola makan dalam kategori rendah (kurang) : 	Penelitian ini juga menceritakan kemungkinan mengalami anemia 3,5 kali lebih tinggi di antara remaja yang DDS-nya rendah dibandingkan

	<p>Oromia Regional State, Southwest Ethiopia”.</p>	<p>menggunakan data kualitatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Populasi Sebanyak 519 remaja perempuan dilibatkan dalam penelitian ini. 	<ul style="list-style-type: none"> - yang mengalami anemia 59 (57.3). - yang tidak mengalami anemia 44 (42.7). • Pola makan dalam kategori sedang (normal) : - yang mengalami anemia 48 (24.6). - yang tidak mengalami anemia 147 (75.4). • Pola makan dalam kategori tinggi (lebih): - yang mengalami anemia 34 (14.8). - yang tidak mengalami anemia 196 (85.2). 	<p>dengan mereka yang memiliki DDS tinggi. Sebuah studi serupa dilaporkan dari India, Nepal, Nigeria, dan Kenya sebagai konsumsi makanan dengan diversifikasi rendah dikaitkan dengan anemia di kalangan remaja perempuan. Mungkin keanekaragaman makanan yang menunjukkan jumlah variasi makanan kelompok yang dikonsumsi lebih dari 24 jam sebelum pengumpulan data periode secara luas diakui sebagai dimensi</p>
--	--	---	--	--

				<p>kunci dari kualitas diet pada individu dan rumah tangga. Keragaman diet sangat kuat terkait dengan kecukupan gizi termasuk kecukupan zat besi</p>
--	--	--	--	--

Pada tabel 6 menunjukkan kategori pola makan pada remaja putri. Dari 9 artikel yang terdapat pada tabel terdapat 1 artikel yang mengatakan bahwa pola makan yang tidak baik akan meningkatkan resiko terjadinya anemia dibandingkan dengan pola makan yang tergolong baik. Menurut Baiq Nurlaily Utam, dkk 2015, Pola makan remaja putri yang tidak baik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya pengetahuan tentang gizi.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Menurut Andi Suyatni Musrah, dkk 2019, tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi sehingga mempengaruhi kadar hemoglobin. Menurut Zubir, 2018, pola makan remaja biasanya berbeda dengan kelompok umur lainnya, pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut kalau terlambat di sekolah, menyebabkan para remaja sering menyimpang dari kebiasaan makan yang sudah menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan pada mereka.

Menurut Dzul Istiqomah Hasyim, 2018, Pola makan yang tidak normal meningkatkan kejadian anemia dibandingkan dengan pola makan yang normal. Menurut Mahmut jaelani, dkk 2017, Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi. Menurut Febianingsih, dkk, 2019, frekuensi makan ≤ 2 kali meningkatkan risiko anemia pada remaja sebesar 55%. Adanya pantangan mengkonsumsi lauk hewani meningkatkan risiko anemia sebesar 23%. Kebiasaan minum teh saat makan meningkatkan risiko kejadian anemia sebesar 17%. Menurut Kurniawati Ningsih, dkk, 2017, responden mempunyai pola makan dengan kategori baik tetapi mengalami anemia karena konsumsi gizi yang tidak tepat.

Gizi merupakan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja hingga usia lanjut. Menurut Anis Aprilia, dkk, 2017, Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Menurut Kelemu fentie, dkk 2020, Prevalensi anemia adalah sedang masalah kesehatan masyarakat. Faktor yang berhubungan dengan anemia adalah status kekayaan rendah, gadis remaja yang hidup terpisah dari orang tua mereka, skor keragaman makanan rendah, dan durasi haid lebih dari lima hari.

Dari artikel diatas menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri, karena remaja putri lebih mementingkan postur tubuhnya dibanding dengan kebutuhan yang diperlukan dalam tubuh. Berbagai faktor juga seperti faktor ekonomi yang dominan dalam pemenuhan kebutuhan dalam rumah tangga, sehingga kebutuhan yang seharusnya dicukupi kepada anak tidak bisa diikuti, remaja putri juga lebih suka jajan diluar dibanding dengan makan dirumah.

D. Hubungan Siklus Menstruasi Serta Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 7. Hubungan Siklus Menstruasi serta Pola Makan dengan Kejadian Anemia

No.	Penulis, Judul	P -Value	Hasil
1.	Baiq Nurlaily Utami,dkk, 2015. “Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri”.	<ul style="list-style-type: none"> • pola makan dan kejadian anemia diperoleh OR 5,400 (p 0,002), • pola menstruasi dengan kejadian anemia OR 5,769 (p 0,002) 	Ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
2.	Andi Suyatni Musrah, dkk, 2019. “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri”.	<ul style="list-style-type: none"> • pola menstruasi (p-value=0,000) dan • pola makan (pvalue=0,122) 	Ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
3.	Desi Kumalasari, dkk, 2019. “Pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja”.	<ul style="list-style-type: none"> • P=value 0,001 	Ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.
4.	Dzul Istiqomah Hasyim, 2018. “Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada	<ul style="list-style-type: none"> • P<0,05 	Ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia remaja putri.

	remaja putri”.		
5.	Zubir, 2018 “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh”.	<ul style="list-style-type: none"> • P=0,003 	Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
6.	Mahmut jaelani, dkk, 2017. “Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri”.	<ul style="list-style-type: none"> • Pola menstruasi dengan kejadian anemia p=0,028, pola makan dengan kejadian anemia p=0,37 	Ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
7.	Febianingsih, dkk, 2019. “Prevalensi Dan Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Abiansemal Badung”.	<ul style="list-style-type: none"> • P=value 0,000 	Ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
8.	Kurniawati Ningsih, dkk, 2017. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun	<ul style="list-style-type: none"> • Pola menstruasi dengan kejadian anemia p=value 0,022 dan • Pola makan dengan kejadian anemia p=value 0,021. 	Ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

	Tahun 2017”.		
9.	Anis Aprilia, dkk, 2017. “Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan, Aktifitas Fisik Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 5 Kota Samarinda 2017”.	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai p= value 0,76 > 0,05 	Tidak ada hubungan signifikan antara pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.
10.	Kelemu fentie, dkk 2020. “Prevalence of Anemia and Associated Factors among Secondary School Adolescent Girls in Jimma Town, Oromia Regional State, Southwest Ethiopia”.	<ul style="list-style-type: none"> • 0,005 	Ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Dari tabel 7 diatas menunjukkan bahwa terdapat 8 artikel yang membahas tentang hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Artikel yang memiliki hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah artikel Baiq Nurlaily Utami, dkk 2015, Andi Suyatni Musrah, dkk, 2019, Dzul Istiqomah Hasyim, 2018, Mahmut jaelani, dkk, 2017, Febianingsih, dkk, 2019, Kurniawati Ningsih, dkk, 2017, Kelemu fentie, dkk 2020.

Satu artikel yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dari beberapa artikel tersebut menyatakan bahwa ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri yang paling dominan adalah pada artikel Baiq Nurlaily Utami dkk, 2015.

Hasil telaah dari artikel-artikel tersebut menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, siklus menstruasi, status gizi dan aktivitas fisik. Berdasarkan dari judul penelitian lebih difokuskan pada siklus menstruasi dan pola makan. Siklus menstruasi merupakan Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Utami, dkk 2015). Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka.

Dampak dari anemia mungkin tidak dapat langsung terlihat, tetapi dapat berlangsung lama dan mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja putri dapat berdampak panjang untuk dirinya dan juga untuk anak yang ia lahirkan kelak (Yunita et al., 2020).

Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri adalah:

- a) Pertumbuhan yang cepat
- b) Ketidacukupan asupan makanan kaya zat besi atau makanan sumber vitamin C
- c) Melakukan diet vegan
- d) Melakukan diet yang membatasi asupan kalori

- e) Sering melewatkan waktu makan
- f) Suka melakukan olahraga yang berat
- g) Kehilangan banyak darah saat menstruasi

BAB V KESIMPULAN

A. KESIMPULAN

Dari 10 artikel yang ditelaah dapat disimpulkan, bahwa:

1. (Tujuh) Artikel (100%) menyatakan bahwa ada hubungan siklus menstruasi serta pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
2. (Satu) Artikel yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.
3. (Satu) Artikel dominan menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dan 1 artikel menyatakan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Pola makan remaja dalam jurnal yang telah ditelaah mendapatkan remaja lebih dominan dengan makanan yang kurang sehat seperti jajanan diluar, makanan cepat saji, serta memilih milih makanan dan tidak suka makan sayur, kurang mengkonsumsi makanan yang berprotein tinggi.
4. (Satu) Artikel dominan menyatakan bahwa ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Mariana, W., & Khafidhoh, N. (2013). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Swadaya Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*, 2(4), 35–42. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/98/64>
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3516>
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2017). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3). <https://doi.org/10.25047/jii.v16i3.305>
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA*, 78–89.
- Rais, M. (2017). HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI, STATUS GIZI DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI (Studi Kasus Di Asrama Putri SMA Islam Tepadu Abu bakar Yogyakarta Tahun 2017). \, 7–34.
- Agung, G. *et al.* (2019) ‘Prevalensi anemia pada remaja putri di kota Denpasar’, *E-Jurnal Medika*, 8(2), pp. 1–6.
- Agustina, E.E. Fridayanti, W. (2016) ‘Determinat Risk of Anemia Events in Adolescent Teacher Based on Educational Generation in Kebumen District’, *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 no. 1(June), pp. 57–70.
- Ansari, M H, Farida Heriyani, D. M. S. N. (2020) ‘Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin’, *Homeostasis*, d, pp. 209–216. Available at: <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/2264>.
- Dumilah, P. R. A. and Sumarmi, S. (2017) ‘Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di SMP Unggulan Bina Insani’, *Amerta Nutrition*, 1(4), p. 331. doi: 10.20473/amnt.v1i4.7140.
- Listiana A (2016) ‘Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian

anemia gizi besi pada remaja putri di smkn 1 terbanggi besar lampung tengah', *Jurnal Kesehatan*, VII, pp. 455–469.

- Madrasah, D. I. *et al.* (2019) 'KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI'.
- Mariana, W. and Khafidhoh, N. (2013) 'Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Swadaya Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang Tahun 2013', *Jurnal Kebidanan*, 2(4), pp. 35–42.
- Masthalina, H. (2015) 'Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), p. 80. doi: 10.15294/kemas.v11i1.3516.
- Ni'matush Sholihah, Sri Andari and Bambang Wirjatmadi (2019) 'Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya ', *Amerta Nutrition*, 3(3), pp. 135–141. doi: 10.2473/amnt.v3i3.2019.135-141.
- Nurwahidah, Indri Mulyasari, G. S. P. (2018) 'Vitamin C With Hemoglobin Levels In Teenage Girl 15-18 Years Old', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(24), pp. 161–171.
- Prastiwi, I. *et al.* (2019) 'PENDAHULUAN Pada wanita remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat khususnya pada remaja wanita akan mengalami pubertas sekitar usia 13-16 tahun , dimulai pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen . Pengelu', 5(2), pp. 13–25.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y. and Kusdalinah, K. (2017) 'Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan*, 8(3), p. 404. doi: 10.26630/jk.v8i3.626.
- Putri, R., Vii, K. and Kediri, S. (2014) 'HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS VII SMPN 6 KEDIRI. Yunarsih, Sumy Dwi Antono', 3(1), pp. 25–33.
- Rahayu, T. *et al.* (2019) 'Teknik Menulis Review Literatur Dalam Sebuah Artikel Ilmiah', (September). doi: 10.31227/osf.io/z6m2y.
- Restuti, A. N. and Susindra, Y. (2017) 'Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan

- Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri’, *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3). doi: 10.25047/jii.v16i3.305.
- Satyagraha, K. *et al.* (2020) ‘HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI SMP NEGERI 18 BANJARMASIN 2019 / 2020’, pp. 217–222.
- Sinaga, H. T., Martony, O. and Doloksaribu, T. H. (2020) ‘PEDOMAN PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH / SKRIPSI KAJIAN PUSTAKA (LITERATURE REVIEW) Edisi Revisi PEDOMAN PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH / SKRIPSI KAJIAN PUSTAKA (LITERATURE REVIEW) Edisi Revisi’, p. 26.
- Suryani, D., Hafiani, R. and Junita, R. (2017) ‘Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), p. 11. doi: 10.24893/jkma.v10i1.157.
- Tiaki, N. K. A. (2017) ‘Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta’, *hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta*, p. 10.
- Utami, B. N., Surjani, S. and Mardiyarningsih, E. (2015) ‘Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri’, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), pp. 67–75. Available at: <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/604>.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

BUKTI HASIL Pencarian Literature Review

The screenshot shows the GARUDA search interface. The search term 'anemia remaja' is entered in the 'Keywords' field. The search results show 192 documents found. The first result is 'PREVALENSI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KOTA DENPASAR' by Ayu Sriningsrat, I Gusti Agung Denny Yuliyatni, Putu Cintya Ani, Luh Sari, published in E-Jurnal Medika Udayana Vol 8 No 2 (2019). The second result is 'HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI' by Herlinadyaningstih, Herlinadyaningstih, Susilo, Rahel Pambuding, published in Jurnal Kebidanan Indonesia Vol. 10, No 1 (2019). The third result is 'HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DENGAN PERILAKU MENGKONSUMSI TABLET ZAT BESI DI RW 12 GENENGAN'.

The screenshot shows the PubMed search interface. The search term 'menstrual girls, anemia girls, diet' is entered in the search bar. The search results show 11 results. The first result is 'Iron deficiency and anemia in adolescent girls consuming predominantly plant-based diets in rural Ethiopia' by Seyoum Y, Humblot C, Nicolas G, Thomas M, Baye K, published in Sci Rep. 2019 Nov 21;9(1):17244. doi: 10.1038/s41598-019-53836-5. PMID: 31754277. The article is available as a Free PMC article. The abstract states: 'However, little is known about the risk of anemia and ID among adolescent girls in Ethiopia. Therefore, we aimed to determine the prevalence of ID, low iron stores, and anemia and characterize selected risk factors in Huruta, Arsi Zone, Oromia Region, Ethiopi...'

Google Cendekia

Artikel Sekitar 1.620 hasil (0,06 dk)

Profil saya Koleksiku

Kapan saja Sejak 2020 Sejak 2019 Sejak 2016 Rentang khusus... 2015 — 2020

Telusuri

Urutkan menurut relevansi

Urutkan menurut tanggal

sertakan paten

mencakup kutipan

Buat lansiran

Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri [PDF] unsoed.ac.id
 BN Utami, E. Mardiyaningih - Jurnal Keperawatan ..., 2015 - jks.fikes.unsoed.ac.id
 ... Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan ... **Pola Menstruasi** Tidak baik Baik 33 37 47,1 52,9 ... Berdasarkan hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh hasil bahwa ...
 ☆ 99 Dirujuk 21 kali Artikel terkait 4 versi

Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu [PDF] unand.ac.id
 D. Suryani, R. Hafiani, R. Junita - Jurnal Kesehatan ..., 2017 - jurnal.fkm.unand.ac.id
 ... akibat menstruasi tersebut, (24) Jumlah kehilangan besi selama satu siklus menstruasi (sekitar 20 ... Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia p value 0 ... folat untuk pencegahan anemia kepada remaja khususnya disaat sedang mengalami menstruasi ...
 ☆ 99 Dirujuk 69 kali Artikel terkait 2 versi

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri [PDF] ulm.ac.id
 A. Basith, R. Agustina, N. Diani - Dunia Keperawatan: Jurnal ..., 2017 - ppj.uilm.ac.id
 ... siklus menstruasi dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi berpola negatif, artinya semakin rendah kadar hemoglobin semakin panjang siklus menstruasinya (25) ... Hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi ...
 ☆ 99 Dirujuk 25 kali Artikel terkait 3 versi

Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri [PDF] stikim.ac.id
 A. Muhayati, D. Ratnawati - Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan ..., 2019 - journals.stikim.ac.id
 ... Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia Remaja ... Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi DiIi Kebidanan

604-646-1-PB (1).pdf garuda1504367.pdf



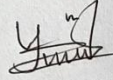


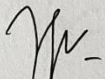

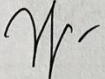

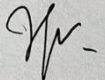

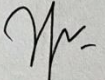
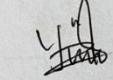
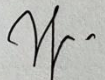

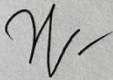
Activate Windows
 Go to Settings to activate Windows. [Tampilkan semua](#)


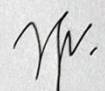

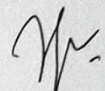

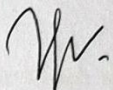

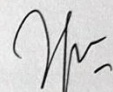

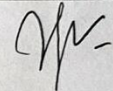

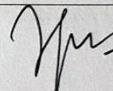
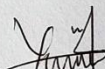
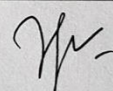

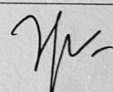

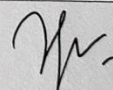

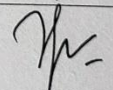

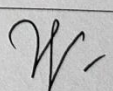
9:26 AM

Lampiran 2

LEMBAR BUKTI BIMBINGAN KTI

Nama Mahasiswa : Yuliana Gea
 NIM : P01031118063
 Prodi/Kelas : D-III/5A
 Nama Pembimbing : Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

No	Tanggal	Topik bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	12-10-2020	Perkenalan dan berdiskusi tentang ke arah mana penelitian dibawa sesuai bidangnya		
2.	13-10-2020	Menentukan topik penelitian		
3.	18-10-2020	Mencari jurnal yang berhubungan dengan topik yang dibahas		
4.	23-10-2020	Pemeriksaan isi proposal		
5.	27-10-2020	Perubahan judul dan membahas jurnal		
6.	29-10-2020	Usulan penelitian diterima oleh dosen pembimbing		
7.	26-11-2020	Mengajukan Bab I, Bab II, dan Bab III		
8.	30-11-2020	Pemeriksaan isi proposal (revisi)		

9.	02-12-2020	ACC proposal		
10.	29-12-2020	Seminar proposal		
11.	13-01-2020	Revisi usulan proposal penelitian oleh dosen pembimbing		
12.	19-01-2021	Revisi usulan proposal penelitian oleh dosen pembimbing		
13.	25-01-2021	ACC usulan proposal penelitian		
14.	09-06-2021	Mengajukan Bab IV dan Bab V		
15.	11-06-2021	Revisi KTI		
16.	22-06-2021	Seminar hasil KTI		
17.	08-07-2021	Revisi KTI		
18.	01-10-2021	Revisi Abstrak dengan dosen pembimbing		
19.	06-10-2021	Acc abstrak dengan dosen pembimbing		

Lampiran 3

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuliana Gea

Nim : P01031118063

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di karya tulis ilmiah adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang.

Yang membuat pernyataan,



(YULIANA GEA)

Lampiran 4

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yuliana Gea
TTL : Mazingo, 5 april 2000
Nama Orangtua :
1. Ayah : Saribudi Gea
2. Ibu : Dimeriwati Gea
Jumlah bersaudara : 4 bersaudara
Alamat rumah : Jl.Hidundra, Kecamatan Lotu, Kabupaten Nias Utara.
No. telepon : 081361078154
Riwayat pendidikan :
1. SD Negeri 078081 Saombo
2. SMP Negeri 5 Gunungsitoli
3. SMA Negeri 1 Gunungsitoli
Hobby : Memasak
Email : yulianagea05@gmail.com



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 199/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul:

“Hubungan Siklus Menstruasi serta Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Yuliana Gea**
Dari Institusi : **Jurusan D-III GIZI Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

- Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan
 - Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
 - Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
 - Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
 - Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Juni 2021
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001