



Pengaruh Anemi Dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D-III Kebidanan UNISLA

Asyaul Wasiah ¹, Kustini ¹

¹ Prodi D III Kebidanan Sekolah Vokasi Universitas Islam Lamongan, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

arsyilahasna5@gmail.com

Keywords:

Anemia, IMT, Menstrual Cycle

ABSTRACT

Objective: Throughout reproductive age, women will experience menstruation, and the average amount of blood lost in one menstrual period is around 50 cc. Adolescent girls are a high risk group for experiencing anemia. Someone with an overweight nutritional status tends to experience menstrual cycle irregularities. Anemia and nutritional status are factors that can influence menstruation. The research aims to determine the effect of anemia and Body Mass Index (BMI) on the menstrual cycle of UNISLA D-III Midwifery Students. This type of research is observational analytic with a cohort research design.

Methods: This article This research was conducted at the UNISLA midwifery laboratory from February to April 2024. Initial data collection included measuring body weight and height, HB examination with easy touch and questionnaires. Determining the menstrual cycle by filling out a questionnaire about menstruation for the next 3 months. The research instruments used easy touch tools, scales, height meters and questionnaire sheets. The population in this study were students from the UNISLA D-III Midwifery study program. The sampling technique used in this research was total sampling with the number of samples used in this research being 51 samples. Data analysis uses a computer program with a confidence level of 95%. Bivariate analysis uses chi square with α 0.05. Multiple logistic regression was used to perform multivariate analysis

Results: From the results of the logistic regression analysis, a significant value of p value = $0.463 > 0.05$ was obtained for the anemia status variable and a significant value of p value = $0.848 > 0.05$ for the BMI variable, so it can be concluded that H_0 is accepted or H_a is rejected, meaning that these two variables do not exist. influence on the menstrual cycle of D III Midwifery study program students

Conclusion: The suggestions that can be given here are divided into two, namely for respondents and formal institutions such as schools. Respondents were advised to consume foods containing iron to increase hemoglobin levels so they could avoid anemia. Consuming nutritional needs to form blood such as. vitamin C, fruit and vegetables. Meanwhile, schools should be able to provide health knowledge about the importance of consuming foods that contain lots of iron, to avoid anemia.

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi normalnya berlangsung antara 21 – 35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. Lama menstruasi biasanya 3 – 5 hari. Lama menstruasi pada setiap perempuan biasanya tetap (Wiknjosastro, 2012). Siklus menstruasi yang normal tersebut menunjukkan bahwa organ reproduksi dan sistem hormonal perempuan tersebut normal dan tidak mengalami gangguan. Namun, pada kenyataannya tidak sedikit perempuan yang mengalami gangguan pada siklus menstruasinya.

Remaja putri lebih banyak membutuhkan zat besi dari pada remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya (Adriani, 2012: 318). Anemia pada remaja putri adalah keadaan kadar haemoglobin dalam darah kurang dari normal dengan nilai Hb normal menurut WHO 12 gr/dl. Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, meskipun asupan kalori dan protein terpenuhi elemen lain seperti besi, kalsium dan beberapa vitamin ternyata masih kekurangan.

Anemia karena defisiensi besi merupakan masalah gizi yang paling umum dialami oleh seorang wanita, terutama pada remaja putri. Menurut WHO (2011), remaja putri merupakan kelompok resiko tinggi yang mengalami anemia dibandingkan remaja putra dimana kebutuhan zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun, sedangkan remaja putra satu atau dua tahun berikutnya (Silalahi, Aritonang, & Ashar, 2016). Menurut Briawan dalam Yunarsih (2014) prevalensi anemia didunia diperkirakan 46%, sedangkan dari laporan Depkes prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia 30% dan remaja pria 21%. Menurut Permaesih menyatakan prevelensi anemia pada remaja sebesar 25,5%, dijumpai pada remaja laki-laki 21% dan perempuan 30%. Sebanyak 27,1% remaja menderita anemia berdomisili di pedesaan dan 2,6% di perkotaan.

Menurut Gharravi (2009) faktor-faktor yang mengakibatkan timbulnya gangguan siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh), dan tingkat stress. Terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi. Penurunan IMT berakibat pada peningkatan durasi siklus menstruasi (Sinha et al., 2011). Seseorang dengan status gizi overweight berisiko mengalami anovulatory chronic (Karyadi, 2007). Wanita dengan kondisi ini, cenderung memiliki sel – sel lemak yang lebih banyak sehingga produksi hormon estrogen juga menjadi berlebih. Adapun wanita dengan status gizi underweight, cenderung kekurangan sel lemak sehingga produksi hormon estrogen berkurang. Hal ini berdampak pada kejadian

ketidakteraturan siklus menstruasi (Evan., 2011).

Salah satu cara untuk menilai status gizi seseorang adalah dengan mengukur Indeks massa tubuh (IMT). Pengukuran dan penilaian status gizi dengan menggunakan IMT dilakukan dengan rumus matematis berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Hasil dari pengukuran IMT dapat digunakan untuk mengetahui apakah terjadi kekurangan dan kelebihan status gizi seseorang. Rumus IMT ini hanya dapat diterapkan pada seseorang yang berusia 19 – 70 tahun, bukan ibu hamil atau menyusui. Pengukuran dapat digunakan terutama jika pengukuran tebal lipatan kulit tidak dapat dilakukan atau nilai bakunya tidak tersedia.

Berdasarkan penelitian dari Asyaul wasiah (2023) bahwa Sebagian besar responden yang siklus menstruasinya teratur memiliki kategori IMT normal (75 %), dan separuh dari responden yang memiliki gangguan siklus menstruasi (Amenorea) memiliki kategori IMT lebih (50 %).

Berdasarkan penelitian Rakhmawati (2013), kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita yang mengalami obesitas 1,89 kali lebih besar dibandingkan dengan wanita dengan status gizi normal sedangkan wanita yang mengalami stress 2 kali lebih besar dibandingkan dengan subjek yang tidak mengalami stress. Gangguan yang paling sering terjadi pada obesitas adalah oligomenore, sedangkan gangguan yang sering terjadi akibat stress adalah polimenore. (Rakhmawati & Dieny, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yana Aurora Pradhita menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara siklus menstruasi dengan IMT dan presentase lemak tubuh. Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) dan presentase lemak tubuh normal, yaitu 72,15 % dengan IMT kurang dari 23 kg/m² dan 64,6% presentase lemak kurang dari 22,1 % (Pradhita, Lipoeto, t.t.).

METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian kohort. Penelitian ini dilakukan di laboratorium kebidanan UNISLA. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari s/d April 2024. Penelitian ini menggunakan data primer. Pengumpulan data awal meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, pemeriksaan HB dengan easy touch dan kuesioner. Data Primer penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) dilakukan dengan konversi penimbangan berat badan dan hasil pengukuran tinggi badan. Untuk penentuan anemia dilakukan

pemeriksaan kadar Hb dengan menggunakan stik easy touch. Jika kadar Hb yang didapat <12 mmHg maka dikategorikan anemia, tetapi jika hasil kadar Hb ≥ 12 mmHg maka dikategorikan tidak anemia atau normal. Penentuan siklus menstruasi dengan pengisian kuesioner tentang menstruasi selama 3 bulan ke depan.

Instrument penelitian menggunakan alat easy touch, timbangan, pengukur tinggi badan dan lembar kuesioner. Lebar kuesioner untuk mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi prodi D-III Kebidanan UNISLA. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh mahasiswa kebidanan yang sudah mengalami menstruasi. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 51 sampel. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variable bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah anemia defisiensi besi dan indeks massa tubuh, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi. Analisis data menggunakan program komputer dengan derajat kepercayaan 95%. Analisis bivariat menggunakan chi square dengan α 0,05. Regresi logistik ganda digunakan untuk melakukan analisis multivariat. Data yang diperoleh akan di analisis menggunakan uji chi square untuk melihat apakah ada hubungan antara status anemia dengan siklus menstruasi dan hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi mahasiswi. Selanjutnya akan diuji lagi dengan menggunakan regresi logistik ganda untuk melihat adakah pengaruh dua variabel independen secara bersamaan terhadap variabel dependen. Dalam hal ini dilakukan uji regresi logistik ganda pada status anemia dan IMT terhadap siklus menstruasi mahasiswi.

HASIL

Analisa Univariat

Kejadian Anemia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia pada mahasiswi prodi D III Kebidanan UNISLA tahun 2024 (N: 51)

Kadar Hb	F	%
≥ 12 mmHg	45	88
< 12 mmHg	6	12
	51	100

Berdasarkan tabel 1.1 hasil pengukuran Hb menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Hb normal ≥ 12 mmHg sebanyak 45 responden (88%) dan kategori Hb rendah < 12 mmHg sebanyak 6 responden (12%).

Index Massa Tubuh (IMT)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Index Masa Tubuh (IMT) pada mahasiswi prodi D III Kebidanan UNISLA tahun 2024 (N: 51)

IMT	F	%
Gemuk	6	12
Normal	25	49
Kurus	20	39
	51	100

Pada tabel 2 diatas berdasarkan check list dan pengukuran IMT menggunakan meteran dan timbangan menunjukkan bahwa mayoritas IMT responden normal sebanyak 25 responden (49%) sedangkan minoritas responden dengan IMT gemuk sebanyak 6 responden (12%).

Siklus menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi pada mahasiswi prodi D III Kebidanan UNISLA tahun 2024 (N: 51)

Siklus Menstruasi	F	%
Normal	42	82
Tidak normal	9	18
	51	100

Berdasarkan tabel 1.3. diatas pada kuesioner siklus menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar siklus menstruasi responden adalah dalam kategori normal dengan jumlah sebanyak 42 responden (82%) dan minoritas dalam kategori tidak normal sebanyak 9 responden (18 %).

Analisis Bivariat

Hubungan anemia dengan siklus menstruasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan anemia dengan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi D III Kebidanan UNISLA tahun 2024 (N: 51)

Kadar Hb	Siklus Menstruasi		Jumlah	
	Normal	Tidak normal	Jumlah	%
Normal	38	4	42	82
Tidak normal	7	2	9	18
	45	6	51	100

nilai p = 0,421 ($\alpha > 0,05$)

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukan sebagian

besar dari 51 responden yang tidak mengalami anemia atau kadar Hb normal memiliki siklus menstruasi dalam kategori normal sebanyak 38 responden (74%) dan sebagian kecil dari 51 responden yang mengalami anemia atau kadar Hb tidak normal memiliki siklus menstruasi dalam kategori tidak normal yaitu 2 responden (4%). Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,421$ ($\alpha > 0,05$), ini berarti H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara status anemia dengan siklus menstruasi.

Hubungan IMT dengan siklus menstruasi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan IMT dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi D III Kebidanan UNISLA tahun 2024 (N: 51)

IMT	Siklus Menstruasi	Kurus		normal		Gemuk		Jumlah	
			%		%		%		%
	Normal	13	25	25	49	4	8	42	82
	Tidak normal	7	14	0	0	2	4	9	18
		20	39	25	49	6	12	51	100

nilai $p = 0,786$ ($\alpha > 0,05$)

Berdasarkan tabel 2.2. diatas, menunjukan Sebagian besar dari 51 responden yang memiliki IMT normal untuk siklus menstruasi juga dalam kategori normal sebanyak 25 responden (49%) dan sebagian kecil dari 51 responden yang memiliki IMT gemuk untuk siklus menstruasi dalam kategori tidak normal yaitu 2 responden (4%). Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,786$ ($\alpha > 0,05$), ini berarti H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi.

Analisis Regresi Logistik

Analisis regresi digunakan untuk mempelajari pengaruh variabel bebas (independent variable) terhadap variabel tergantung (dependent variable). Dari analisis ini, juga akan diperoleh model terbaik (fit) yang dapat menggambarkan pengaruh variabel bebas dan variabel tergantung.

Dalam penelitian ini dapat diketahui pengaruh variabel status anemia dan IMT terhadap siklus menstruasi (multivariate case) atau biasa disebut dengan Regresi Logistik Ganda. Dari hasil analisis regresi logistik didapatkan nilai signifikan $p \text{ value} = 0,463 > 0,05$ untuk variabel status anemia dan nilai

signifikan $p \text{ value} = 0,848 > 0,05$ untuk variabel IMT, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau H_a ditolak artinya kedua variabel tersebut tidak ada pengaruh terhadap siklus menstruasi mahasiswa prodi D III Kebidanan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kadar Hemoglobin berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin dengan Easy Touch yaitu hasil pengukuran Hb menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Hb normal ≥ 12 mmHg sebanyak 45 responden (88%) dan kategori Hb rendah < 12 mmHg sebanyak 6 responden (12%). yang memiliki kadar Hb $\leq 11,5$ gr% dan terdapat 51 sampel (85,0%) yang memiliki kadar Hb $> 11,5$ gr%. Hal ini menunjukkan angka kejadian anemia pada remaja masih cukup tinggi.

Responden yang mempunyai kadar hemoglobin rendah atau dengan kategori anemia dapat disebabkan karena responden kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru keseluruh sel tubuh, sedangkan miglobin mengangkut dan menyimpan oksigen untuk sel-sel otot. Besi yang ada dalam tubuh berasal dari tiga sumber yaitu besi yang diperoleh dari hasil perusakan selsel darah merah (hemolisis), besi yang diambil dari penyimpanan dalam tubuh dan besi yang diserap dari saluran pencernaan (Soekirman, 2002). Hemoglobin dalam sel darah merah berfungsi untuk mengikat oksigen (O₂) (Sadikin, 2002). Siklus menstruasi merupakan suatu keadaan fisiologis di mana terjadi pengeluaran darah dan sisa-sisa sel yang berasal dari mukosa uterus secara berkala, dengan interval yang kurang lebih teratur mulai dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa kehamilan dan laktasi. Pada proses menstruasi dengan ovulasi (ter jadi pelepasan telur), hormon estrogen yang keluar mengalami peningkatan dan menekan pengeluaran Folikel Stimulating Hormon (FSH).

Hasil penelitian ini bahwa anemia dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada seorang perempuan. Kadar hemoglobin yang cukup atau seseorang tidak anemia akan membantu keteraturan siklus menstruasi pada perempuan. Sebaliknya kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin, yang akhirnya menimbulkan banyak komplikasi pada wanita.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan

sebagian besar dari 51 responden yang tidak mengalami anemia atau kadar Hb normal memiliki siklus menstruasi dalam kategori normal sebanyak 38 responden (74%) dan sebagian kecil dari 51 responden yang mengalami anemia atau kadar Hb tidak normal memiliki siklus menstruasi dalam kategori tidak normal yaitu 2 responden (4%). Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,421$ ($\alpha > 0,05$), ini berarti H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara status anemia dengan siklus menstruasi.

Dalam penelitian Sayes (2011) prevalensi anemia defisiensi di tingkat universitas terhadap mahasiswa di universitas King Abdul Aziz didapatkan 23,9 % mahasiswa mengalami anemia defisiensi besi diantara mahasiswa yang tampak sehat. Ditemukan juga adanya korelasi yang signifikan antara anemia dengan asupan gizi dan olahraga (Sayes, 2011).

Menurut Grooms dkk (2013) Remaja mengalami peningkatan risiko anemia karena pertumbuhan yang cepat dan peningkatan massa otot. Mahasiswa dengan perdarahan menstruasi berat berisiko lebih besar mengalami anemia. Remaja putri memiliki kebutuhan zat besi untuk mengimbangi kehilangan darah menstruasi dan pertumbuhan yang meningkat (Grooms dkk., 2013). Berdasarkan penelitian Rakhmawati (2013) Kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita yang mengalami obesitas 1,89 kali lebih besar dibandingkan dengan wanita dengan status gizi normal sedangkan wanita yang mengalami stress 2 kali lebih besar dibandingkan dengan subjek yang tidak mengalami stress. Gangguan yang paling sering terjadi pada obesitas adalah Oligomenore sedangkan gangguan yang sering terjadi akibat stress adalah polimenore. (Rakhmawati & Dieny, 2013).

Kadar hemoglobin seseorang dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, pola hidup dan komposisi tubuh yang berhubungan dengan status gizi (Zufrianingrum, 2016). Kecukupan Besi dalam Tubuh menjadi indikator penting yang menentukan kadar hemoglobin dalam darah. Besi digunakan sebagai bahan baku untuk memproduksi hemoglobin, sehingga anemia gizi besi akan menyebabkan terbentuknya sel darah merah yang lebih kecil dan kandungan hemoglobin yang rendah. Kecukupan besi yang direkomendasikan adalah jumlah minimum besi yang berasal dari makanan yang dapat menyediakan cukup besi untuk setiap individu yang sehat pada 95% populasi, sehingga dapat terhindar kemungkinan anemia kekurangan besi (Zarianis, 2006). Selain itu, penggunaan alat untuk mengukur anemia juga berpengaruh terhadap hasil kadar Hb. Berdasarkan hasil penelitian Kusumawati dkk. (2018) menunjukkan terdapat perbedaan hasil pengukuran kadar Hb dengan menggunakan Hb sahli dan easy

touch. Pada penelitian ini menggunakan alat easy touch yang memiliki sensitifitas lebih tinggi (Kusumawati, Lusiana, Mustika, Hidayati, & Andyarini, 2018).

Berdasarkan penelitian diatas, menunjukkan Sebagian besar dari 51 responden yang memiliki IMT normal untuk siklus menstruasi juga dalam kategori normal sebanyak 25 responden (49%) dan sebagian kecil dari 51 responden yang memiliki IMT gemuk untuk siklus menstruasi dalam kategori tidak normal yaitu 2 responden (4%). Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,786$ ($\alpha > 0,05$), ini berarti H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi

Hasil penelitian memang menunjukkan tidak perbedaan IMT terhadap menstruasi remaja putri, hal tersebut memiliki pola yang sama dengan penelitian Olaf Sianifar yang menyatakan tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara IMT dengan siklus menstruasi serta faktor yang mempengaruhi menstruasi adalah usia, kelas serta aktivitas fisik. (Olaf Sianifar, 2009) Obesitas dan stress merupakan faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi, sesuai dengan Penelitian Rakhmawati yang menyatakan bahwa Stress dapat menyebabkan gangguan menstruasi (OR =1) dan obesitas mempengaruhi gangguan siklus menstruasi (OR=2,8) (Rakhmawati & Dieny, 2013). Sebenarnya siklus haid 28 hari itu tidak terlalu sering dijumpai. hanya sekitar 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. (Wiknjosastro, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tidak terdapat pengaruh anemia defisiensi besi dan Indeks Massa Tubuh terhadap siklus menstruasi remaja putri baik secara partial atau pun simultan. Nilai overall persentase sebelum variabel independen dimasukkan ke dalam model sebesar: $28/60 = 46,7\%$ artinya kurang dari 50 persen kemungkinan remaja putri yang mengalami anemia dan IMT tidak normal akan mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal tersebut dapat disebabkan karena faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tidak hanya dari status anemia dan indeks massa tubuh.

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain aktivitas fisik, stress, merokok, konsumsi obat dan penyakit. hasil penelitian yang dilakukan Baiq menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan anemia serta pola menstruasi dengan anemia (Utami & Mardiyansih, 2015).

Beberapa penelitian mendapatkan bahwa adanya hubungan antara tingginya indeks massa tubuh dengan perpanjangan siklus menstruasi. Tidak hanya perempuan dengan indeks massa tubuh tinggi, perempuan yang berolahraga secara berlebihan dan menjadi kurus atau memiliki

terlalu sedikit lemak tubuh. Selain itu, dapat juga menyebabkan oligomenorea atau amenorea yang diakibatkan karena defisiensi estrogen. Berat badan yang rendah atau penurunan berat badan secara mendadak dapat menghambat pelepasan GnRH, sehingga akan mengurangi kadar LH dan FSH yang bertanggung jawab untuk perkembangan telur dalam ovarium (Supriyono, 2003 dalam Harahap, 2013).

Menurut Telli dkk (2002, dalam Harahap, 2013), obese memiliki kadar insulin dan leptin yang tinggi, yang akan memengaruhi steroidogenesis di ovarium dengan menghambat FSH dan Insulin like Growth Factor - I (IGF-I) difolikel. Akibatnya akan mengganggu sintesis estrogen di ovarium tetapi tidak pada sintesis progesteron. Mekanisme terjadinya gangguan siklus menstruasi berkaitan dengan akumulasi dari lemak yang berlebihan ataupun lemak yang sedikit yang menyebabkan gangguan fungsi Hipotalamus-Pituitary-Gonad (HPG). Pada resistensi insulin, dimana jumlah reseptor insulin menurun/tidak berfungsi, maka kadar insulin yang berlebih akan berikatan dengan reseptor IGF-I yang mempunyai bentuk/struktur, sama dengan reseptor insulin. IGF-I bekerja memperkuat rangsangan LH terhadap sel teka ovarium untuk menghasilkan androgen (Gottero et al, 2004 dalam Harahap, 2013).

KESIMPULAN

kesimpulan dari hasil penelitian tentang “Pengaruh Anemi Dan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D III Kebidanan UNISLA tahun 2024” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil pengukuran Hb menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Hb normal \geq 12 mmHg sebanyak 45 responden (88%)
2. Berdasarkan check list dan pengukuran IMT menggunakan meteran dan timbangan menunjukkan bahwa mayoritas IMT responden normal sebanyak 25 responden (49%).
3. Berdasarkan data diatas pada kuesioner siklus menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar siklus menstruasi responden adalah dalam kategori normal dengan jumlah sebanyak 42 responden (82%)
4. Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,421$ ($\alpha > 0,05$), ini berarti H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara status anemia dengan siklus menstruasi.
5. Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,786$ ($\alpha > 0,05$), ini berarti H_0 diterima sehingga tidak ada

hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi

6. Dari hasil analisis regresi logistik didapatkan nilai signifikan p value= $0,463 > 0,05$ untuk variabel status anemia dan nilai signifikan p value = $0,848 > 0,05$ untuk variabel IMT, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau H_a ditolak artinya kedua variabel tersebut tidak ada pengaruh terhadap siklus menstruasi mahasiswa prodi D III Kebidanan UNISLA.

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan di sini terbagi menjadi dua yakni untuk para responden dan insitutsi formal seperti sekolah. Bagi responden disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin sehingga dapat terhindar dari anemia. Mengkonsumsi kebutuhan nutrisi untuk membentuk darah seperti . vitamin C, buah dan sayuran. Sementara itu, bagi sekolah sebaiknya dapat memberikan penge tahuan tentang kesehatan pentingnya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, agar terhindar dari anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aesthetica Islamy , Farida. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 7 No 1 Hal 13-18
- Andriana, Aldriana, N., & Andria. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswa di Universitas Pasir Pangaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(2), 271–279
- Asyaul wasiah, Lilik darwati (2023). Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Siswi Kelas VII Mts Hasyim Asy'ari Kedungmegarih, Kec. Kembangbahu, Lamongan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 8 (1) 61-66.
- Gharravi. 2009. Menstrual Cycle Patterns of Collage Students in Gorgan-Northeast of Iran : Identify its Association with Sociodemographic Factors. *Articel in Erciye Tip Dergisi* 31(4):331-338
- Kusmiran, E. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Prathita, Y. A., Lipoeto, N. I., & nd. (t.t.). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. Dalam Universitas Andalas 6
- Rakhmawati, A., & Dieny, F. F. (2013). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Dewasa Muda (other). Diponegoro University
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi

- Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11 (2), 295.
- Sri Hidayati, Estri Kusumawati, Nova Lusiana, Ika Mustika. (2019). Anemia Defisiensi Besi Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja. *JURNAL KESEHATAN* Vol 12 No 1
- Wiknjosastro, H. (2012). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo