

HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI

(*THE RELATIONSHIP OF MENSTRUAL LENGTH TO HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 1 GROGOL, KEDIRI REGENCY*)

Sinta Dwi Octavianny¹, Sumy Dwi Antono², Susanti Pratamaningtyas³, Rahajeng Siti
Nur Rahmawati⁴

^{1,2,3,4}Pogram Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang

Email : hajifathoni@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri pada periode 2022–2023, sekitar 37,88% remaja putri teridentifikasi berisiko mengalami anemia. Lama menstruasi yang melebihi normal dapat meningkatkan kehilangan darah dalam jumlah besar, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan risiko anemia pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara lamanya periode menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian melibatkan 124 siswi kelas VII dari sembilan kelas, dengan teknik pengambilan sampel stratified random sampling sehingga diperoleh 60 responden. Data dikumpulkan melalui angket dan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat digital Hemocue. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,003, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara lamanya periode menstruasi dengan kadar hemoglobin pada siswi di SMPN 1 Grogol, Kabupaten Kediri. **Diskusi:** Menstruasi dengan durasi yang lebih lama dari normal dapat menyebabkan penurunan kadar zat besi dalam tubuh, terutama jika tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup. Kondisi ini berdampak pada penurunan kadar hemoglobin, yang dapat memicu anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mengonsumsi makanan bergizi, khususnya yang kaya zat besi, serta mempertimbangkan suplemen zat besi apabila diperlukan.

Kata Kunci : Anemia, Lama Menstruasi, Kadar Hemoglobin.

ABSTRACT

Introduction: According to data from the Kediri Regency Health Office for the 2022–2023 period, approximately 37.88% of female adolescents were identified as being at risk of anemia. Longer menstrual periods increase the likelihood of significant blood loss, which in turn contributes to a higher risk of anemia in adolescent girls. This study aimed to examine the relationship between menstrual period duration and hemoglobin levels in female adolescents. **Methodology:** This study employed a correlational analytical design with a quantitative approach to explore the relationship between variables. The research involved 124 seventh-grade female students from nine classes. A stratified random sampling technique was used, resulting in a sample of 60 respondents. Data were collected using questionnaires and hemoglobin level measurements with a Hemocue digital device. The results were analyzed using the Spearman Rank correlation method. **Results:** The Spearman Rank correlation analysis revealed a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.003, which is less than the threshold of 0.05.

This indicates a significant relationship between the duration of the menstrual period and hemoglobin levels among students at SMPN 1 Grogol, Kediri Regency. Discussion: Menstrual periods that exceed the normal duration can contribute to reduced iron levels in the body, particularly when not supported by adequate nutritional intake. This condition may lead to decreased hemoglobin levels, especially in adolescent girls. Therefore, it is recommended that adolescent girls consume nutritious, iron-rich foods and consider iron supplementation when necessary.

Keywords: Anemia, Menstrual Duration, Hemoglobin Levels.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan tanda kematangan seksual yang pertama kali ditemui remaja putri berusia antara 12-16 tahun. Proses ini terjadi ketika lapisan rahim yang kaya akan pembuluh darah mengalami peluruhan setiap bulannya. Hari mulainya suatu menstruasi hingga hari pertama berikutnya biasanya digunakan untuk menentukan siklus menstruasi. Durasi menstruasi bervariasi pada setiap individu, (Botutihe, 2022).

Lama menstruasi yang berkepanjangan salah satu penyebab terjadinya anemia adalah faktor ini. Semakin panjang waktu berlangsungnya menstruasi, semakin tinggi risiko kehilangan darah yang signifikan, yang pada akhirnya mengakibatkan anemia. dikarenakan berkurangnya kadar zat (Hidayati et al., 2022).

Beberapa hal lain, berkontribusi terhadap kejadian anemia pada remaja putri selain durasi menstruasi adalah kekurangan asupan makanan tinggi zat besi dan protein, kurangnya kesadaran terhadap kondisi kesehatan, peningkatan kebutuhan zat besi dalam tubuh, faktor ekonomi keluarga, serta kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi bagi remaja putri (Hidayati et al., 2022)

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa frekuensi anemia gizi besi pada putri remaja di Indonesia mencapai 22,7%. Wanita berusia 10-19 tahun memiliki risiko

tinggi mengalami anemia. Kejadian anemia di Jawa Timur, pada remaja putri mencapai 57,1%. Data dari Departemen Kesehatan (2020) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada balita yakni 47,0%, pada remaja putri 26,5%, pada wanita usia subur (WUS) 26,9%, dan pada ibu yang hamil 40,1% (Poltekkesi Jakarta I, 2020). Di Kabupaten Kediri, data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan, pada periode 2022-2023, sekitar 37,88% remaja putri tercatat memiliki risiko mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2022).

Beberapa strategi telah dikembangkan untuk mengatasi anemia remaja putri, salah satunya yakni pemberian tablet suplemen darah. Pemerintah telah mengimplementasikan program pemberian tablet suplemen darah di lembaga pendidikan, antara lain SMA, dan SMP dengan dosis 1 tablet per hari selama menstruasi serta 1 tablet dalam 1 minggu. Selain itu, menjaga pola makan dengan asupan gizi seimbang, khususnya yang kaya akan zat besi, menjadi langkah penting dalam pencegahan anemia. Latihan fisik sebagai bagian dari terapi juga berperan dalam meningkatkan jumlah darah dan memperbaiki sistem kardiovaskular, yang berperan dalam mengatasi anemia (Isnaini, 2022).

Penelitian oleh Sari (2023) menunjukkan adanya hubungan terjadinya anemia pada remaja putri berusia 15-16 tahun dengan. Hasil dengan analisa metode

Chi Square memperlihatkan adanya persamaan signifikan antara status pada gizi “(p-value = 0,001), siklus menstruasi (p-value = 0,009), dan lama menstruasi (p-value = 0,005)” terhadap kejadian anemia (Sari, 2023). Sejalan dengan penelitian Kumalasari (2019) menyatakan bahwa anemia pada remaja putri berhubungan dengan lamanya durasi menstruasi, di mana semakin lama periode menstruasi berlangsung, maka semakin panjang pula siklusnya, sehingga risiko anemia pun meningkat jumlah darah yang keluar dari tubuh (Kumalasari, 2019). Namun, hasil penelitian berbeda ditemukan Memorisai et

al . (2020), menyimpulkan tidak ditemukan korelasi kejadian anemia pada remaja putri dengan durasi menstruasi (p-value=0,875>0,05).

Hasil studi pendahuluan dilakukan oleh Dinkes Kabupaten Kediri memperlihatkan anemia remaja siswi masih banyak diantaranya di beberapa kecamatan, yaitu Kecamatan Ngadiluwih (36,4%), Kecamatan Wates (39,6%), dan wilayah kerja Puskesmas Grogol (44,86%). Di wilayah kerja Puskesmas Grogol, SMPN 1 Grogol memiliki angka kejadian anemia sebesar 28,9%, sedangkan SMPN 3 Grogol sebesar 18,6%.

BAHAN DAN METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan studi desain *analytic corelatif*, yang mana menghubungkan antara 2 variabel yaitu lama menstruasi (Rentang waktu berlangsungnya menstruasi dalam hari) sebagai variabel bebas diukur dengan angket dan variabel terikat adalah kadar hemoglobin diukur dengan alat digital *hemocue*. Populasi di dalam penelitian ini yaitu remaja siswa kelas 7 pada SMP-N 1 Grogol Kabupaten Kediri dengan jumlah sebesar 124 responden. Sampel yang digunakan merupakan siswi remaja kelas 7 di SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri yang berjumlah 60

HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Karakteristik

No	Kategori	f	%
1.	Usia		
	11 tahuni	1	1,7
	12 tahuni	21	35
	13 tahuni	38	63,3
2.	Usia Menarache		
	10 tahun	14	23,3
	11 tahun	32	53,3
	12 tahun	14	23,3
	Jumlah	60	100

dan sudah memenuhi sebagaimana dari kriteria inklusi dari penelitian ini dengan menggunakan teknik pengambilan sampelnya menggunakan metode *Stratified Random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, remaja siswi kelas 7 di SMP-N 1 Grogol Kabupaten Kediri dan siswi remaja putri kelas 7 yang bersedia untuk menjadi responden. Kriteria yang diluar penelitian ini ialah remaja putri kelas 7 yang berhalangan untuk hadir pada saat hari pelaksanaan penelitian. Uji Statistik dengan *Spearman Rank Test*.

b. Hasil Lama Menstruasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Lama Menstruasi

No	Lama Menstruasi	f	%
1.	Hipermenorea	1	1,7
2.	Normal	55	91,7
3.	Hipomenorea	4	6,7
	Jumlah	60	100%

c. Hasil Kadar Hemoglobin

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kadar Hemoglobin

No	Kadar HB	f	%
1.	Ringan	9	15
2.	Sedang	12	20
3.	Normal	39	65
4.	Berat	0	0
Jumlah		60	100%

d. Hubungan Lama Menstruasi Pada Kadar Hemoglobin Terhadap Siswi Remaja di SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri tahun 2024

Lama Menstruasi (hari)	Kadar Hb			Jumlah F (%)	Nilai <i>p</i> - value
	Ringan	Sedang	Normal		
	F (%)	F (%)	F (%)		
Hipermenorea	0 (0)	1 (1,7)	0 (0)	1 (1,7)	0,033
Normal	9 (15)	7 (11,7)	39 (65)	55 (91,7)	
Hipomenorea	0 (0)	4 (6,7)	0 (0)	4 (6,7)	
Jumlah				60 (100)	

Hasil uji analisis menggunakan *Spearman Rank* (ρ) didapatkan nilai sig(2-tailed) sebesar 0,033, dikarenakan nilai sig.(2-tailed) $<0,05$ maka diartikan ada hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri.

PEMBAHASAN

a. Lama Menstruasi

Hasil penelitian tabel 2 menunjukkan jumlah sampel sebanyak 60 responden, siswi yang mengalami lama menstruasi lebih dari 8 hari sebanyak (1,7%), yang mengalami lama menstruasi secara normal (91,7%), sebanyak (6,7%) responden mengalami lama menstruasi kurang dari 3 hari.

Penelitian ini menggambarkan bahwa sejumlah 55 responden merupakan remaja putri mayoritas mengalami lama menstruasi secara normal selama 4-7 hari yang dapat dilihat dari lembar angket yang sudah diisi oleh responden.

Selaras dengan hasil penelitian dilakukan Iis Hanifah (2023), dalam studinya berjudul "Hubungan Lama Menstruasi terhadap Terjadinya Anemia pada Remaja," menyatakan bahwa menstruasi merupakan proses alami pengeluaran darah bulanan pada perempuan dan merupakan suatu tanda pubertas pada siswi remaja. Menstruasi dianggap normal jika terjadi selama 4-7 hari. Di samping itu, riset ini juga memperkuat temuan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Jingga Nurami (2023), yang mengungkapkan bahwa setiap wanita memiliki durasi dan volume perdarahan menstruasi yang bervariasi.

Dalam penelitian ini, sebanyak 18,4% responden mengalami menstruasi lebih dari 8 hari atau hipermenorea. Menurut Penelitian yang telah dilakukan oleh Angga Yulia (2022) dengan judul "Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Lama Menstruasi, terhadap Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022," wanita yang mengalami menstruasi lebih dari 8 hari berpotensi kehilangan darah sekitar 20-25 cc selama siklus menstruasi.

Sementara itu, sebanyak 8,3% responden dalam penelitian ini mengalami menstruasi kurang dari 3 hari. Hasil ini selaras dengan penelitian Ulfiana Djunaid (2021) yang berjudul "Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri." Dalam penelitiannya, ia menyebutkan bahwa

menstruasi biasanya berlangsung antara 3 hingga 5 hari, tetapi ada juga yang hanya mengalami haid selama 1 hingga 2 hari dengan jumlah darah yang lebih sedikit. Siklus menstruasi yang lebih singkat dapat disebabkan oleh rendahnya kadar estrogen, yang berpengaruh pada pola menstruasi yang tidak teratur, sehingga dapat menyebabkan defisiensi zat besi dan meningkatkan risiko anemia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 73% responden memiliki siklus menstruasi yang normal dengan durasi 4-7 hari, sementara 26,7% lainnya mengalami menstruasi tidak normal, baik berupa hipermenorea maupun menstruasi yang terlalu singkat. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siklus menstruasi remaja putri sesuai dengan standar kesehatan. Namun, tingginya persentase remaja mengalami menstruasi menjadi perhatian khusus, terutama terkait potensi risiko anemia.

Rata-rata menstruasi terjadi selama 3-5 hari, namun dalam beberapa kasus, bisa berlangsung antara 2 hingga 8 hari. Menstruasi yang tidak teratur dapat menimbulkan peningkatan jumlah darah yang keluar dibandingkan dengan siklus normal, yang berpotensi menyebabkan defisiensi zat besi. Volume darah normal biasanya sekitar 80ml dalam satu periode dengan durasi 5-7 hari. Jumlah eritrosit juga dipengaruhi oleh lamanya siklus menstruasi; semakin panjang siklus menstruasi, semakin banyak darah yang keluar dari tubuh.

b. Kadar Hemoglobin

Hasil penelitian, tercantum pada Tabel 3, dari total 60 responden, sebanyak 15% siswi memiliki kadar hemoglobin dalam kategori ringan, 20% dalam kategori sedang, dan mayoritas,

yakni 65%, berada dalam kategori normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wahyuni (2023), yang menyatakan bahwa tingkat hemoglobin pada wanita dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tingkat aktivitas fisik, kondisi gizi, serta gaya hidup yang dijalani.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cynthia Almaratus (2019), salah satu yang menjadi faktor dalam menentukan tinggi atau rendahnya suatu kadar hemoglobin yaitu asupan zat gizi. Konsumsi nutrisi yang cukup dan seimbang sangat dianjurkan dalam membentuk hemoglobin serta memberi kelancaran produktivitas sel darah merah dalam tubuh.

Hemoglobin sendiri merupakan pigmen dalam Sel darah merah memiliki fungsi utama dalam mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh serta mengangkut karbon dioksida. Kadar hemoglobin sering dijadikan indikator utama dalam menentukan status anemia seseorang. Sebagai parameter utama dalam mendeteksi anemia, kadar hemoglobin yang rendah dapat diatasi dengan berbagai strategi intervensi. Pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi mengenai pola makan sehat yang kaya akan zat besi, seperti konsumsi daging merah, hati, sayuran hijau, serta kacang-kacangan. Selain itu, program suplementasi zat besi juga penting untuk menekan angka kejadian anemia. Pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin pada remaja putri, terutama bagi mereka yang aktif secara fisik dan sedang mengalami fase pertumbuhan, sangat diperlukan agar anemia dapat dideteksi sejak dini.

c. Hubungan Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Lama Menstruasi

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 4, penelitian ini mengungkap yaitu dari total 60 responden, sebanyak 65% remaja putri yang memiliki durasi menstruasi normal selama 4-7 hari juga memiliki kadar hemoglobin dalam kategori normal. Sementara itu, 15% dari mereka memiliki kadar hemoglobin dalam kategori ringan. Beberapa responden mengalami menstruasi lebih dari 8 hari dengan kadar hemoglobin dalam kategori sedang sebanyak 1,7%, sedangkan 6,7% mengalami menstruasi kurang dari 3 hari dengan kadar hemoglobin yang juga berada dalam kategori sedang.

Penelitian ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Hafiz (2020) dalam studinya berjudul "Hubungan Kejadian Anemia terhadap Pola Menstruasi pada Remaja Putri di SMP-N 18 Banjarmasin." Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin lama periode menstruasi berlangsung, semakin besar volume darah yang dikeluarkan dari tubuh. Hal ini berdampak pada meningkatnya jumlah zat besi yang hilang. Karena zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, maka kehilangan zat besi yang lebih banyak akan berakibat pada menurunnya kadar hemoglobin dalam darah. Sebaliknya, jika menstruasi berlangsung dalam rentang normal, jumlah darah yang keluar pun relatif stabil sehingga kadar hemoglobin cenderung tetap terjaga.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Jailani (2021) tentang beberapa aspek yang berperan dalam munculnya anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 42,9% responden menderita anemia dan 57,1% tidak mengalami anemia,

analisa bivariat menggunakan uji chi-square (2x2) menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara kejadian anemia dan lamanya menstruasi, dengan nilai *p*-value sebesar 0,028.

Ayu Silvia (2021) dalam penelitiannya berjudul "Hubungan Asupan Zat Gizi (Zat Besi, Vitamin C, Protein,) dan Pola Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin" menyimpulkan bahwa seorang wanita dapat kehilangan hingga 42 mg zat besi setiap siklus menstruasi. Kehilangan ini dapat berujung pada menurunnya jumlah kandungan zat besi dalam darah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin. Studi oleh Shania Qotima (2022) juga menemukan keterkaitan yang berarti antara tingkat hemoglobin dengan lamanya periode menstruasi, di mana *p*-value = 0,005 dan uji hasil statistik yang menunjukkan korelasi negatif sedang ($r = -0,417$), yang berarti semakin lama durasi menstruasi, semakin rendah kadar hemoglobin.

Dewi Sumdika (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 64 responden, 50% dari mereka yang mengalami menstruasi berkepanjangan juga mengalami anemia, sementara 50% lainnya tidak mengalami anemia. Sebaliknya, pada kelompok dengan menstruasi normal, 19,6% mengalami anemia sedangkan 80,4% lainnya tidak. Temuan ini menguatkan teori bahwa menstruasi yang berkepanjangan berisiko meningkatkan anemia defisiensi besi akibat kehilangan darah yang signifikan.

Namun, penelitian yang dilakukan oleh Jingga Nurami (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dan kadar hemoglobin, dengan nilai *p* sebesar 0,063 (lebih besar dari α 0,05).

Pada studi ini, remaja dengan durasi menstruasi yang tidak normal berisiko mengalami anemia sebesar 4,7%, yang menunjukkan bahwa menstruasi yang tidak normal tidak selalu berujung pada anemia.

Sementara itu, penelitian oleh Desi Kumalasari(2019) terhadap 55 responden menemukan bahwa dari mereka yang memiliki pola menstruasi normal, sebanyak 60,7% tidak mengalami anemia dan 39,3% menderita anemia. Sebaliknya, kelompok dengan pola menstruasi yang tidak normal, 85,2% menderita anemia dan hanya 14,8% yang tidak. Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan siklus menstruasi yang tidak teratur lebih rentan terhadap kehilangan darah dalam jumlah besar dibandingkan mereka yang memiliki siklus menstruasi normal. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tidak teratur antara lain stres, fluktuasi berat badan, aktivitas fisik yang berlebihan, serta gangguan lain yang memengaruhi siklus menstruasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa durasi menstruasi memainkan peran penting dalam menentukan kadar hemoglobin. Berbagai faktor seperti pola menstruasi, stres, perubahan berat badan, serta aktivitas fisik berlebihan juga turut berpengaruh dalam kondisi ini. Oleh karena itu, pemantauan terhadap siklus menstruasi sangat diperlukan sebagai langkah pencegahan anemia defisiensi zat besi.

Menstruasi yang terjadi lebih panjang dari durasi normal atau disertai dengan perdarahan yang berat dapat meningkatkan risiko penurunan kadar hemoglobin. Jika tubuh tidak dapat menggantikan sel darah merah yang hilang dengan cepat, hal ini dapat mengarah pada anemia defisiensi besi,

yang merupakan kondisi umum pada remaja putri.

Selain itu, kurangnya asupan nutrisi kaya akan vitamin c, zat besi, dan asam folat juga dapat memperburuk kondisi ini. Namun, tidak semua kasus menstruasi berkepanjangan akan menyebabkan anemia. Beberapa individu mungkin mampu mengatasi kehilangan darah dengan mekanisme adaptasi tubuh atau melalui pengobatan tertentu.

Oleh karena itu, pendekatan pencegahan dan pengelolaan seperti pemeriksaan kesehatan menstruasi secara rutin, Pemberian suplemen zat besi jika dibutuhkan, disertai dengan penyuluhan tentang pola makan yang sehat sangat penting dalam menjaga kadar hemoglobin yang optimal.

Dengan demikian, hubungan terhadap kadar hemoglobin dengan durasi menstruasi pada remaja siswi merupakan aspek kesehatan yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Memastikan kesehatan menstruasi dan asupan nutrisi yang seimbang sangat penting untuk mendukung kesehatan jangka panjang, mengingat peran krusial hemoglobin dalam metabolisme tubuh dan kualitas hidup sehari-hari.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Ditemukan korelasi cukup signifikan antara lama menstruasi dengan kadar hemoglobini, menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Sebagian besar remaja putri pada SMP-N 1 Grogol Kabupaten Kediri mengalami durasi menstruasi dalam rentang normal, yaitu antara 4 hingga 7 hari. Sebagian besar remaja putri pada SMP-N 1 Grogol Kabupaten Kediri memiliki kadar hemoglobin yang berada dalam kategori normal.

SARAN

Diharapkan penelitian mendatang dapat lebih mendalami faktor-faktor yang mempengaruhi korelasi antara lama menstruasi dengan tingkat hemoglobin pada remaja perempuan. Mengingat masih tingginya angka kejadian anemia, khususnya pada kelompok ini, penelitian lanjutan sangat diperlukan. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk lebih selektif dalam memilih responden, dengan fokus pada remaja akhir agar hasil penelitian lebih relevan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan terkait kadar hemoglobin pada siswi remaja di SMPN 1 Grogol, Kabupaten Kediri. Dengan adanya data ini, pihak sekolah dapat mengambil langkah pencegahan guna mengurangi risiko anemia pada remaja putri.

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi tambahan bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan akademik serta menjadi acuan dalam penelitian serupa di bidang kesehatan remaja.

KEPUSTAKAAN

- Almaratus, Cynthia. 2019. *Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar HB Pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik*. Surabaya : Media Gizi Indonesia
- Anita, Nur. 2023. *Asuhan Kebidanan Remaja & Menopause*. Bandung : Kaizen Media Publishing, 2023.
- Ansari, Hafiz. 2020. *Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin*. Banjarmasin : Homeostasis
- Botutihe, Fauziah. 2022. *Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. Gowa : CV. Ruang Tentor, 2022.
- Chandranita, Dr. Ida Ayu. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009.
- Dieny, F., Rahadiyanti, A., & Marfu'ah, D. (n.d.). *Gizi Pra Konsepsi*. Bumi Medika.
https://www.google.co.id/books/edition/Gizi_Prakonsepsi/o-c_EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
- Djunaid, Ulfiana. 2021. *Hubungan Pola Menstruasi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Gorontalo : Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat
- Endale, Fitsum, et al. 2022. *Menstrual abnormality, maternal illiteracy, and household factors as main predictors of anemia among adolescent girl in Ethiopia : Systematic Review and meta - analysis*.
- Hanifah, Iis. 2021. *Kumpulan Penelitian tentang Evidence Based dari KIA dan KESPRO*. Pekalongan : PT.Nasya Expanding Management.
- Hastuty, Dwi Yulina. 2023. *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. Jambi : PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Hidayati, Baiq Nurul, Layla Anna, dkk. 2022. *Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Pesisir Pantai Desa Malaka Tahun 2022*. Mataram: *Journal Nursing Research Publication Media Volume 2 Nomor 1 (2023)*
<https://nursepedia.lenteramitralestari.org/nursepedia/index.php/nsp/index>
- Iriani, Vera. 2024. *Dismenore*. Pekalongan : PT. Nasya Expanding Management

- Irma Maya Puspita, Fulatul Anifah. 2022. *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Malang : Rena Cipta Mandiri, 2022.
- Isnaini, Yuni Subhi. 2022. *Monograf Pelatihan Senam Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin*. s.l. : Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Kundarti, Titisari, dkk. 2024. *Buku Ajar Patofisiologi dalam Kasus Kebidanan*. Malang : Unisma Press
- Lilieek Pratiwi, Agnes Isti Harjanti. 2024. *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Sukabumi : CV. Jejak, 2024.
- Mayangsari, Rr. Nindya. 2023. *Buku Ajar Biologi Reproduksi dalam Kebidanan*. Banyuman : PT.Pena Persada Kerta Utama, 2023.
- Memorisa, Gebby. 2020. *Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja* . Kediri : Jurnal Mahasiswa Kesehatan, 2020, Vol. Vol.1.
- Nurami, Jingga. 2023. Hubungan Lamanya menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi D-III Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Maluku.Maluku: Jurnal Kebidanan
- Pibriyanti, Kartika. 2021. *The Relationship Of Menstrual Cycle*. Ponorogo : Journal Of Nutrition College . <http://ejournal3undip.ac.id/index.php/inch/>
- Putri,Purnama Dian. 2023. *The Daun Kalakai (Stenochlaena Palustris) untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia*. Magelang : Pustaka Rumah Cinta
- Qotima, Shania. 2022. *Hubungan Lama Menstruasi dan Konsumsi Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. Bengkulu : Jurnal Kesehatan
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. 2022. *Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan kejadian Anemia Pada Remaja Putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber*. JIKA, 6(2), 43–5
- Sumdika Sari D, Amalia R. 2020. *Hubungan Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia* . Palembang : *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, Vol.10.No.19*.