

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Berdasarkan wawancara dari humas SMA Negeri 1 Tabanan, sekolah menengah atas ini didirikan pada tahun 1960 hingga saat ini, yang bertempat di Jl. Gunung Agung No. 122, Dajan Peken, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali.

SMA Negeri 1 Tabanan, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Bali, Indonesia. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMAN 1 Tabanan ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII.

SMA Negeri 1 Tabanan memiliki jumlah siswa kelas X sebanyak 475 siswa, yaitu 269 siswi dan 206 siswa, kemudian siswa kelas XI sebanyak 523 siswa yaitu 278 siswi dan 245 siswa, jumlah kelas XII sebanyak 482 siswa yang terdiri dari 259 siswi dan 223 siswa.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

a. Karakteristik remaja putri berdasarkan frekuensi makan

Berdasarkan hasil wawancara frekuensi makan yang dilakukan terhadap 90 remaja putri yang diwawancarai di SMA Negeri 1 Tabanan, diperoleh hasil seperti pada Tabel 3.

Tabel 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Makan di SMA Negeri 1
Tabanan Tahun 2023

No	Frekuensi makan	Jumlah	Presentase (%)
1.	Ya (3x sehari)	60	65,6
2.	Tidak (<3x sehari)	30	34,4
Total		90	100,0

Berdasarkan Tabel 3, dari 90 responden yang diidentifikasi oleh peneliti ditemukan berdasarkan frekuensi makan oleh remaja putri yang tidak teratur sebanyak 30 (34,4%) responden.

b. Karakteristik remaja putri berdasarkan konsumsi TTD

Hasil wawancara konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang dilakukan terhadap 90 remaja putri yang diidentifikasi di SMA Negeri 1 Tabanan, mendapatkan hasil seperti pada Tabel 4.

Tabel 4
Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi TTD di SMA Negeri 1 Tabanan
Tahun 2023

No	Konsumsi TTD	Jumlah	Presentase (%)
1.	Baik (4 Tablet Sebulan)	2	4,4
2.	Cukup Baik (3 Tablet Sebulan)	32	34,4
3.	Kurang Baik (<2 Tablet Sebulan)	56	61,2
Total		90	100,0

Berdasarkan Tabel 4, dari 90 remaja putri yang telah diidentifikasi paling banyak ditemukan berdasarkan kurang baik minum tablet tambah darah sebanyak 56 (61,2%) responden.

c. Karakteristik remaja putri berdasarkan lama tidur

Hasil dari wawancara yang dilakukan terhadap 90 remaja putri yang diwawancarai berdasarkan lama tidur di SMA Negeri 1 Tabanan, diperoleh hasil

mainimum 4,00 jam; maksimum 8,00 jam; dan rata-rata $6,35 \pm 1,38$ berikut berdasarkan karakteristik lama tidur seperti pada Tabel 5.

Tabel 5
Karakteristik responden Berdasarkan Lama Tidur di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023

No	Lama Tidur	Jumlah	Presentase (%)
1.	Kurang Tidur (<6 jam)	31	34,4
2.	Tidur Cukup (>6 jam)	59	65,6
Total		90	100,0

Berdasarkan dari 90 responden yang telah diidentifikasi berdasarkan lama tidur oleh remaja putri yang tidur kurang cukup sebanyak 31 (34,4%) responden, terdapat pada table 5.

d. Karateristik remaja putri berdasarkan siklus menstruasi

Hasil yang telah didapatkan melalui wawancara yang dilakukan berdasarkan siklus menstruasi terhadap 90 remaja putri yang diidentifikasi di SMA Negeri 1 Tabanan, diperoleh seperti pada Tabel 6.

Tabel 6
Karakteristik responden Berdasarkan Siklus Mestruasi di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023

No	Siklus Mentruasi	Jumlah	Presentase (%)
1.	Normal (28 - 35 Hari)	83	92,2
2.	Tidak Normal (<28 -hari dan >35 hari)	7	7,8
Total		90	100,0

Berdasarkan hasil yang telah di identifikasi mendapatkan hasil 7 (7,8%) dari 90 responden berdasarkan siklus menstruasi oleh remaja putri yang tidak teratur atau tidak normal yang terdapat pada tabel 6.

3. Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Terhadap Subyek Penelitian

a. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin

Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan pada remaja putri mendapatkan hasil minimum 8,90 g/dl, maksimum 16,60 g/dl, dan rata-rata $12,84 \pm 1,73$ yang disajikan pada table 7, sebagai berikut :

Tabel 7
Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023

No	Kadar Hemoglobin	Jumlah	Presentase (%)
1	Rendah <12 g/dL	28	31,1
2	Normal 12-15 g/dL	56	62,2
3	Tinggi >15 g/dL	6	6,7
Total		90	100,0

Dari data pada Tabel 7 terlihat bahwa dari 90 responden yang diwawancarai sebagian besar memiliki kadar hemoglobin rendah yaitu 28 (32,2%) responden dan kadar hemoglobin tinggi sebanyak 6 (6,7%) responden.

b. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan frekuensi makan

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan frekuensi makan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan Frekuensi Makan di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023

Frekuensi Makan	Kadar Hemoglobin (g/dL)							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Ya (3x Sehari)	18	30,5	37	62,7	4	6,8	59	100,0
Tidak (<3x Sehari)	10	32,2	19	61,3	2	6,5	31	100,0
Jumlah	28	31,1	56	62,2	6	6,7	90	100,0

Pemeriksaan kadar hemoglobin remaja putri menurut frekuensi makan diketahui yang memiliki kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari memiliki kadar hemoglobin rendah yaitu 10 (32,2%) responden, sedangkan kadar hemoglobin tinggi paling banyak ditemukan pada remaja putri yang memiliki kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari sebanyak 2 (6,8%) responden.

c. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan konsumsi Tablet Fe dan Tablet Tambah Darah (TTD)

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan konsumsi TTD didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 9
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan Konsumsi Tablet Fe atau Tablet Tambah Darah (TTD) di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023

Konsumsi TTD	Kadar Hemoglobin (g/dL)							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Baik (4 Tablet Sebulan)	2	50,0	2	50,0	0	0,0	4	100,0
Cukup Baik (3 Tablet Sebulan)	11	35,5	18	58,1	2	6,5	31	100,0
Kurang Baik (2 Tablet Sebulan)	15	27,3	36	65,5	4	7,3	56	100,0
Jumlah	28	31,1	56	62,2	6	6,7	90	100,0

Pemeriksaan kadar hemoglobin remaja putri berdasarkan konsumsi tablet Fe yang terdapat pada tabel 9, menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kadar hemoglobin rendah adalah remaja putri yang kurang baik atau tidak mengetahui cara mengonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 15 (27,3%) responden, sedangkan mereka yang memiliki kadar hemoglobin tinggi ditemukan pada remaja putri yang tidak terampil atau kurang baik mengonsumsi tablet Fe sebanyak 4 (7,3%) responden.

d. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan lama tidur

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan lama tidur didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 10
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan Lama Tidur di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023

Lama Tidur	Kadar Hemoglobin (g/dL)							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Kurang Tidur (<6 jam)	9	29,1	17	54,8	5	16,1	31	100,0
Tidur Cukup (>6 jam)	19	32,2	39	66,1	1	1,7	59	100,0
Jumlah	28	31,1	56	62,2	6	6,7	90	100,0

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan lama tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kadar hemoglobin rendah adalah remaja putri dengan kurang tidur 9 (29,1%) responden, dan hemoglobin tinggi terjadi terutama pada remaja putri yang kurang tidur hingga 5 (16,1%) responden yang diperoleh tabel 10.

e. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan siklus menstruasi

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan siklus menstruasi didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 11
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023

Siklus Menstruasi	Kadar Hemoglobin (g/dL)							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Normal (28-35 Hari)	25	30,1	52	62,7	6	7,2	83	100,0
Tidak Normal (<28 hari dan >35 hari)	3	42,9	4	57,1	0	0,0	7	100,0
Jumlah	28	31,1	56	62,2	6	6,7	90	100,0

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan siklus menstruasi menunjukkan bahwa responden dengan kadar hemoglobin rendah paling banyak ditemukan pada remaja putri dengan siklus menstruasi normal 25 (30,1%) responden dan kadar hemoglobin tinggi diketahui terdapat pada remaja putri yang siklus menstruasi normal yaitu 6 (7,2%) responden yang telah disajikan pada tabel 11.

B. Pembahasan

Hemoglobin adalah komponen utama sel darah merah atau eritrosit yang terdiri dari globin dan heme terdiri dari cincin porfirin dengan satu atom besi (ferro). Globin terdiri atas 4 rantai *polipeptida beta*. Rantai *polipeptida alfa* terdiri dari 141 asam amino dan rantai *polipeptida beta* terdiri dari 146 asam atom (Norsiah, 2015). Hemoglobin mempunyai fungsi pengangkutan penting dalam tubuh manusia, yakni pengangkutan oksigen ke jaringan dan pengangkutan karbondioksida dan proton dari jaringan *perifer* ke organ respirasi. Kekurangan hemoglobin, berdampak pada kesehatan seperti kepala pusing, badan lemah, lelah, kurang energi, kurang nafsu makan, daya konsentrasi menurun. Jika tidak dilakukan upaya meningkatkan kadar hemoglobin menjadi normal seperti anemia (Gunadi dkk, 2016).

Remaja putri beresiko mengalami defisiensi hemoglobin sehingga perlu dilakukan pemeriksaan untuk mengetahui kadar hemoglobin pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tabanan. Pengambilan dan pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan selama tiga hari yaitu hari Selasa s/d Kamis. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri atau siswi di SMA Negeri 1 Tabanan yang berjumlah 90 orang responden. Sampel yang diambil adalah sampel yang sudah

memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Teknik *purposive sampling*. Sebelum melakukan pengambilan sampel pada responden dilakukan pengisian *inform consent* dan wawancara pada responden sebagai bukti keikutsertaan dan data pendukung atau data karakteristik responden dalam penelitian ini. Setelah itu dilakukannya pengambilan sampel dan langsung melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat merk *Family Dr* dan diperoleh hasil yang didapatkan dan dilakukan pengolahan dan analisis data.

Berdasarkan penelitian ini menggunakan data primer yang berupa kuesioner untuk memperoleh data karakteristik setiap responden serta melakukan pemeriksaan menggunakan darah kapiler untuk mengetahui kadar hemoglobin darah. Data yang telah diperoleh melalui kuesioner juga tergantung pada kejujuran responden dan pemahaman responden mengenai pertanyaan yang telah diajukan.

1. Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri

Pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan dengan menggunakan alat merk *Family Dr* dengan metode POCT (strip test) pengambilan sampel darah kapiler pada 90 remaja putri yang berada di SMA Negeri 1 Tabanan. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 1 Tabanan diketahui bahwa dari 90 responden didapatkan kadar hemoglobin rendah yaitu 28 (31%) orang responden, sedangkan hasil normal didapatkan 57 (63%) orang responden, dan kadar hemoglobin tinggi didapatkan hasil sebanyak 5 (6%) orang responden. Dari hasil yang telah didapatkan bagi bagi remaja putri yang mengalami kadar hemoglobin rendah, tinggi ataupun normal sebaiknya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, dan diiringi dengan

aktivitas atau olah raga yang cukup rutin serta mengkonsumsi tablet tambah darah atau tablet Fe, mengatur pola tidur yang sehat atau tidur cukup selama 6 jam, kemudian selalu mengecek kadar hemoglobin secara berkala dipuskesmas terdekat agar dapat mengetahui lebih awal jika memiliki kadar hemoglobin yang tinggi, rendah maupun normal.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Simanjuntak (2018), dengan menggunakan sampel remaja putri sebanyak 34 orang responden diperoleh hasil yang mayoritas responden tidak mengalami anemia sejumlah 21 orang reponden dan 13 orang responden diketahui mengalami anemi. Menurut sumber, diketahui bahwa beberapa orang responden yang tidak mengalami anemia kemungkinan memiliki kebiasaan seperti sarapan di pagi hari, istirahat yang tercukupi, serta terpenuhinya asupan zat besi. Zat besi biasanya diperoleh pada jenis sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan, serta daging segar. Sementara itu responden yang mengalami anemia kemungkinan disebabkan oleh mengkonsumsi protein dan zat besi yang kurang bagi tubuh, kebiasaan memakan jajanan disekolah seadanya tanpa mengetahui komposisi gizi didalam makanan yang dikonsumsi, melakukan aktivitas yang terlalu berlebihan, olahraga yang terlalu berat sehingga dapat menyebabkan keadaan fisik akan semakin mudah lelah, serta tidak bertenaga. Terkhusus untuk remaja putri yang sedang mengalami menstruasi akan kehilangan zat besi, akibatnya jika tidak diimbangi dengan memakan makanan akan merasa lemas serta lesu yang akan mengakibatkan kadar hemoglobin menurun.

2. Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Frekuensi Makan

Hasil pengukuran pemeriksaan kadar hemoglobin yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan melalui penelitian ini berdasarkan dari frekuensi makan,

diketahui bahwa dari 90 orang responden yang telah diteliti kadar hemoglobin rendah terbanyak ditemukan pada remaja putri yang frekuensi makan yang teratur (3x sehari) yaitu sebanyak 18 (30,5%) responden, sedangkan remaja putri yang frekuensi makan tidak teratur (<3x sehari) didapatkan sebanyak 10 (32,3%) responden. Kadar hemoglobin normal terbanyak didapatkan pada remaja putri yang memiliki frekuensi makan teratur (3x sehari) yaitu sebanyak 37 (62,7%) responden, sedangkan pada remaja putri yang frekuensi makan yang tidak teratur (<3x sehari) sebanyak 19 (61,3%) responden. Kadar hemoglobin tinggi terbanyak didapatkan pada remaja putri yang frekuensi makan teratur (3x sehari) yaitu sebanyak 4 (6,8%) responden, sedangkan frekuensi makan remaja putri yang kurang teratur (<3x sehari) yaitu sebanyak 2 (6,5%) responden. Berdasarkan hasil, remaja putri yang mengalami kadar hemoglobin yang rendah, ataupun tinggi di anjurkan untuk memakan makanan yang banyak mengandung zat besi serta di iringi dengan aktivitas fisik secara rutin dan tidak berlebihan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Megawati (2016) menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik mempunyai status anemia sedangkan remaja putri dengan pola makan baik tidak mengalami anemia dan juga hasil dari penelitian Utami (2015) menyatakan bahwa responden yang memiliki pola makan yang tidak baik cenderung 5,400 kali lebih beresiko besar mengalami anemia dibandingkan responden yang mempunyai pola makan yang baik.

Menurut penelitian dari Kaimudin (2017) kebiasaan atau pola makan berhubungan secara signifikan dalam kejadian anemia pada remaja putri. Frekuensi makan sangat erat kaitannya dengan asupan zat besi, semakin banyak makan maka

zat gizi akan lebih baik. Jika asupan makanan kurang maka cadangan besi yang banyak di bongkar sehingga keadaan ini dapat mempercepat terjadinya anemia.

Menurut penelitian dari Subiyatin (2016) pola makan yang baik yaitu frekuensi makan 3 kali dalam satu hari. Berdasarkan hasil jawaban dari responden yang telah mengisi kuesioner pola makan, terdapat beberapa responden yang memiliki jawaban ya pada pertanyaan mengenai frekuensi makan yaitu 3x sehari sebanyak 25 (92,6%) orang responden. Hal ini dapat menunjukkan bahwa beberapa besar orang responden menjalani pola makan yang baik.

3. Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Konsumsi Tablet Fe Atau Tablet Tambah Darah (TTD)

Hasil pengukuran kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik remaja putri mengkonsumsi TTD menunjukkan bahwa dari 90 orang responden yang telah diteliti kadar hemoglobin rendah terbanyak terdapat pada responden yang kurang baik mengkonsumsi TTD sebanyak 15 (27,3%) responden, sedangkan responden yang cukup baik mengkonsumsi TTD sebanyak 11 (35,5%) responden, dan juga remaja putri yang baik mengkonsumsi TTD sebanyak 2 (50,0%) responden. Kadar hemoglobin normal terbanyak terdapat pada responden yang kurang baik mengkonsumsi TTD sebanyak 36 (65,5%) responden, sedangkan responden yang mengkonsumsi TTD cukup baik yaitu sebanyak 18 (58,1%) responden, dan juga beberapa responden yang mengkonsumsi TTD dengan baik sebanyak 2 (50,0%) responden. Kadar hemoglobin tinggi terbanyak terdapat pada responden kurang baik mengkonsumsi TTD sebanyak 4 (7,3%) responden, dan juga remaja putri yang cukup baik mengkonsumsi TTD sebanyak 2 (6,5%). Jadi, dapat dikatakan bahwa mengkonsumsi TTD tidak memiliki hubungan yang cukup besar untuk menentukan kejadian anemia pada remaja putri dan dapat dilihat dari factor-faktor lainnya.

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan bagi remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah atau dengan kadar hemoglobin tinggi disarankan untuk meminum tablet tambah darah (TTD) atau tablet Fe sekurangnya 3 kali dalam satu bulan, dan jika sedang mengalami menstruasi hendaknya meminum TTD dengan rutin.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Nahsty (2012) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri. Sedangkan, hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Eka Pratiwi (2015) menyatakan adanya hubungan bermakna antara konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri.

4. Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Lama Tidur

Hasil dari pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok lama tidur didapatkan hasil yaitu, responden yang mengalami kadar hemoglobin rendah paling banyak berada pada remaja putri yang tidur cukup dengan jumlah responden 19 (32,2%) responden, sedangkan remaja putri yang kebiasaan kurang tidur sebanyak 9 (29,0%) responden, dan juga remaja putri yang mengalami kadar hemoglobin normal paling banyak terjadi pada remaja putri yang tidur cukup dengan jumlah responden 39 (66,1%) responden, sedangkan jumlah responden yang mengalami kurang tidur memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 17 (54,8%) responden, dan juga remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin tinggi banyak terjadi pada remaja putri yang kurang tidur sebanyak 5 (16,1%) responden, sedangkan remaja putri yang mengalami kurang tidur memiliki kadar hemoglobin tinggi sebanyak 1 (1,7%) responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami kadar hemoglobin rendah dan

dengan kadar hemoglobin tinggi, hendaknya menghindari kegiatan begadang atau melakukan pola tidur yang tidak teratur, dan mengubah pola tidur cukup atau polatidur yang sehat paling sedikit 6 jam satu hari, agar kondisi tubuh tetap stabil dan juga menjaga imunitas dalam tubuh.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuni (2020) menyatakan bahwa hasil pengukuran kadar hemoglobin terhadap responden dengan kebiasaan menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan sering begadang lebih dari 5 kali seminggu sebanyak 25% memiliki kadar hemoglobin rendah.

5. Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Siklus Menstruasi

Hasil dari pemeriksaan kadar hemoglobin terhadap remaja putri dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa dari 90 orang responden yang telah diteliti kadar hemoglobin rendah dengan siklus menstruasi normal mencapai 25 (30,1%) responden, dan juga kadar hemoglobin rendah pada responden yang siklus menstruasi tidak normal mencapai 3 (42,9%) responden. Responden yang mengalami siklus menstruasi normal dengan kadar hemoglobin normal sejumlah 52 (62,7%) responden, sedangkan kadar hemoglobin normal pada responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 4 (57,1%) orang responden dan responden yang juga memiliki siklus menstruasi normal dengan kadar hemoglobin tinggi juga mencapai 6 (7,2%) responden. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah dan juga tinggi, dianjurkan untuk melakukan olahraga yang rutin dan tidak terlalu berlebihan agar kondisi badan tetap terjaga, serta diiringi mengandung zat besi, jika mengalami siklus mestruasi yang tidak normal atau tidak

teratur hendaknya agar memeriksakan diri ke dokter atau bidan yang lebih ahli dalam bidangnya.

Menurut Fitriana (2017), Sepanjang usia reproduktif wanita akan mengalami kehilangan kehilangan darah akibat menstruasi. Kehilangan darah karena menstruasi yang berat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja putri. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi. Remaja putri dengan lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek, yaitu kurang dari 28 hari memungkinkan untuk kehilangan zat besi dalam jumlah yang lebih banyak, dan siklus Panjang lebih dari 35 hari, jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc atau 40 ml (Fitriana, 2017).