

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia merupakan keadaan sel darah merah atau hemoglobin berada dibawah normal. Hemoglobin berfungsi sebagai pembawa oksigen dari dalam sel ke seluruh tubuh. Sebagian anemia disebabkan oleh factor zat besi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dan terjadinya penurunan kadar ferritin. Nilai normal kadar hemoglobin kurang lebih 12 gr/dl, anemia ringan jika kadar hemoglobinnya 10-12 gr/dl, anemia sedang 8-10 gr/dl dan anemia berat bila kadar hemoglobinnya kurang 8 gr/dl. (Rusdi, Oenzil, Chundrayetti, 2018).

Anemia adalah hemoglobin yang rendah dalam darah dimana hemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Tubuh tidak mampu memperoleh oksigen sesuai kebutuhan, ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah rendah sehingga seseorang tersebut akan merasa lelah atau menderita gejala lainnya. Di Asia Tenggara sekitar 60% anak mengalami anemia di usia sekolah (Izzani, 2018).

Anemia dapat terjadi pada remaja putri. Remaja disebut *adolescent* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Anak dianggap dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Rahayu, 2019). Anemia dapat terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi zat besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Anemia disebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang serta kehilangan darah baik secara akut maupun menahun (Kemenkes RI, 2018).

Remaja putri memiliki resiko lebih tinggi mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami haid yang mengakibatkan kehilangan darah setiap bulannya, sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri adalah pola menstruasi. Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terjadi baik secara normal maupun tidak normal yang terjadi dari siklus menstruasi dan lamanya menstruasi. Remaja putri juga terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya (Kemenkes RI, 2018).

2. Tanda - Tanda Anemia

Dapat diketahui bahwa gejala anemia seperti kehilangan nafsu makan, penurunan daya tahan tubuh atau menurunnya imunitas, susah untuk bisa focus, dan gangguan perilaku atau dikenal seperti lemah, letih, lesu, lelah, lunglai, wajah terlihat pucat dan penglihatan kabur. Anemia merupakan masalah gizi mikro yang perlu diperhatikan karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun pada bayi baru lahir dan perempuan. Anemia yang terjadi pada anak remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan dan penurunan keseganan jasmani, sehingga tinggi badan maupun berat badan tidak normal sesuai dengan usianya (Herwandar, F.R., & Soviyati, 2020).

Gejala anemia gizi dapat diketahui mulai dengan absorpsi zat besi yang bertambah yaitu dengan meningkatnya kapasitas pengikatan zat besi dan menipisnya simpanan zat besi (ferritin). Tahap selanjutnya seperti simpanan zat besi yang habis, kejenuhan transferrin yang berkurang, jumlah protoporphirin berkurang yang diubah menjadi darah dan akan diikuti dengan kadar ferritin serum menurun. Oleh karena itu, maka terjadilah anemia dengan ditandai rendahnya kadar Hb seseorang (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, 2019).

3. Penyebab Anemia

Anemia dapat disebabkan oleh perdarahan atau kehilangan darah yang dapat menyebabkan pendarahan saluran cerna yang lambat karena polip, neoplasma, gastritis, varises esophagus, hemoroid dan dapat disebabkan juga dari saluran kemih seperti hematuria, perdarahan pada saluran napas. Hal ini akan mengalami perdarahan, maka dari itu tubuh akan mengganti cairan plasma selama kurang lebih 1-3 hari. Dampak buruknya adalah konsentrasi sel darah merah menjadi rendah (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, 2019).

Penyebab terjadinya anemia pada remaja diakrenakan pola makan yang tidak teratur, pantangan makan makanan berprotein, tidak suka mengkonsumsi sayuran, kebiasaan makan *fast food* dan *junk food*. Keadaan ini yang dapat menyebabkan remaja menjadi anemia, selain itu penyebab anemia pada remaja status kesehatan yang kurang baik, status gizi, infeksi parasit dan pengetahuan yang kurang tentang anemia (Memorisa et al, 2018).

4. Dampak Anemia Bagi Remaja Putri

Dampak anemia itu sendiri dinilai sebagai masalah yang sangat serius terhadap kesehatan masyarakat. Masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja adalah pucat, lemah, letih, pusing, selain itu dapat menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik, dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan resiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun. Dampak anemia pada wanita dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit dan menurunkan produksi kerja, kadar hemoglobin dengan produktivitas kerja menunjukkan adanya korelasi yang positif, hal ini berarti semakin rendah kadar Hb, maka produktivitas kerja semakin menurun (Kumalasari, 2020).

Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak untuk dirinya yaitu seperti terganggunya pertumbuhan dan perkembangannya, lebih rentan terhadap keracunan, dan terganggunya fungsi kognitif. Dan juga selain dampak jangka panjang ada pula dampak anemia pada remaja putri, yaitu seperti lesu, letih, lemah, lelah dan lalai yang dapat terjadi pada remaja (Memorisa et al., 2018).

5. Factor yang Mempengaruhi Anemia

a. Pendapatan Keluarga

Keadaan keluarga yang ekonomi atau pendapatannya yang rendah maka keluarga tersebut lebih mengkonsumsi makanan yang dominan pada jenis karbohidrat dibandingkan protein, vitamin dan mineral, sedangkan keluarga dengan pendapatan rendah mempengaruhi jenis makanannya. Orang tua yang dimiliki remaja putri dengan pendapatan yang tinggi maka dengan mudah kebutuhan primer dan sekunder terpenuhi, begitu juga sebaliknya (Basith et al., 2017). Di Asia Tenggara, ditemukan kasus prevalensi anemia tertinggi pada anak yang di usia sekolah sekitar 60% (Subratha, F.A., 2020).

b. Pengetahuan Tentang Anemia

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Menurut peneliti, pengetahuan yang dimiliki remaja akan merubah pola pikir remaja tersebut dari tidak tahu menjadi tahu. Pola pikir akan mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan remaja. Semakin baik pengetahuan responden maka semakin besar harapan terhindar dari anemia, dan responden yang berpengetahuan kurang akan memiliki resiko terkena anemia. Pengetahuan mendorong kemauan dan kemampuan remaja, sehingga akan diperoleh suatu manfaat terhadap keberhasilan kesehatan (Basith et al., 2017).

c. Pendidikan Ibu

Pendidikan merupakan modal penting untuk menunjang ekonomi suatu keluarga, bagi ibu rumah tangga pendidikan sangat berguna dalam menyusun pola makan keluarga, serta cara mengasuh dan merawat anak. Orang tua (ibu) yang berpendidikan tinggi akan lebih memperhatikan pola makan anaknya dikarenakan mereka mengetahui asupan nutrisi yang diperlukan oleh anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu maka akan semakin baik cara ibu mendidik dan merawat anaknya, dikarenakan orang tua yang berpendidikan tinggi tidak akan langsung menerima apa yang dikatakan orang, mereka akan berfikir secara logis untuk menentukan setiap tindakan yang akan mereka ambil. Serta dapat mengaplikasikannya kedalam kehidupan sehari-hari (Basith et al., 2017).

6. Pencegahan Anemia

a. Pemberian Tablet Fe

Anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan pemberian tablet Fe yang harus diminum secara teratur oleh remaja selama menstruasi. Pemberian suplemen zat besi akan meningkatkan hemoglobin darah rata-rata 10,2 g/L pada wanita hamil dan 8,6 g/L pada wanita tidak hamil. Sekitar 50% dari anemia pada wanita bisa dihilangkan dengan suplementasi zat besi (Wahyuni, 2017) dalam (Angrainy et al., 2019).

b. Konsumsi Makanan Bergizi

Makan makanan yang mengandung zat besi dari bahan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur) dan dari bahan nabati (sayuran yang berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe), diharapkan akan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan pada remaja putri (Kumalasari, 2020).

B. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi atau haid merupakan keluarnya darah dan jaringan yang sehat dari Rahim yang kemudian mengalir keluar dari tubuh melalui vagina. Menstruasi merupakan perubahan yang normal dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone. Menstruasi menandakan bahwa seorang remaja sudah dapat bereproduksi. Perempuan berhenti menstruasi selama kehamilan namun dapat menstruasi kembali setelah melahirkan (Kemal, Hanif, Achmad, Silvia, Melisa, Wiweko, 2018).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari dalam Rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding Rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21-35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10-80 ml perhari. Menstruasi atau haid terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormone yang tidak seimbang, stress, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini, 2018 dalam Yuliasti 2020).

2. Tanda dan Gejala Awal Menstruasi

Menurut NICHD (2013) tanda dan gejala awal menstruasi yakni kram atau nyeri perut atau panggul, nyeri punggung bawah, rasa nyeri dan tegang payudara, nafsu makan meningkat atau berkurang, perubahan suasana hati dan mudah tersinggung atau emosional, serta sakit kepala dan mudah kelelahan.

3. Fase Menstruasi

Keluarnya darah haid dari organ reproduksi wanita yang ditandai dengan penurunan kondisi menjadi lemas dan dikatakan normal apabila haid terjadi dari hari kelima sampai ketujuh. Menurunnya hormone progesteron juga terjadi pada fase ini diselingi dengan keluarnya darah menstruasi sebanyak 10-80 ml.

a. Fase Folikular

Terjadi pelepasan hormone *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) oleh kelenjar hipofisia yang berperan sebagai pembuat folikel pada ovarium sampai menjadi matang. Pada fase ini terjadi peningkatan hormone esterogen.

b. Fase Ovulasi

Terjadi pada hormone esterogen yang sedang meningkat dan hormone *luteinizing* pada sel telur yang telah matang akan dilepaskan menuju tuba fallopi dan bertahan selama kurang lebih 12-24 jam.

c. Fase Luteal

Fase luteal adalah fase terakhir yang terjadi pada hari kelima belas sampai siklus menstruasi berakhir. Bekas folikel yang telah ditinggalkan sel telur akan membentuk korpus luteum yang kemudia menghasilkan hormone progesteron.

4. Pola Menstruasi

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus dan lama perdarahan mesntruasi. Siklus menstruasi adalah waktu hari pertama terjadinya menstruasi sampai datangnya menstruasi pada periode berikutnya (Mugiyati, 2015). Perdarahan dalam proses menstruasi yang terjadi secara berkala dan selang waktu dari menstruasi pertama sampai menstruasi berikutnya disebut siklus haid (Irianto, 2015). Siklus menstruasi pada wanita normalnya antara 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari (Deviliawati, 2020). Menurut Prawirohardjo (2012) apapun kriteria siklus menstruasi yang normal yaitu mencakup lamanya

menstruasi yang terjadi 4-7 hari, siklus menstruasi yang berlangsung selama 24-35 hari dengan rata-rata 28 hari, dan volume darah menstruasi sebanyak 30-80 ml dan ganti pembalut 2-5 kali perhari dengan konsistensi darah yang keluar pun ada yang berwarna sedikit kecoklatan atau merah muda. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, genetic dan gizi (Wiknjosastro, 2009).

Siklus menstruasi diregulasi oleh hormone *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis, mencetuskan ovulasi dan menstimulasi ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesterone. Estrogen dan progesterone akan menstimulus uterus dan kelenjar payudara agar kompeten untuk memungkinkan terjadinya pembuahan (Sinaga, dkk., 2017).

Lama keluarnya darah menstruasi juga bervariasi, pada umumnya lamanya 4-6 hari, tetapi antara 2-8 hari masih dapat dianggap normal. Pengeluaran darah menstruasi terdiri dari fragmen-fragmen kelupasan endometrium yang bercampur dengan darah yang banyaknya tidak tentu. Biasanya darahnya cair, tetapi apabila kecepatan aliran darahnya terlalu besar, bekuan dengan berbagai ukuran sangat mungkin ditemukan. Ketidakbekuan darah menstruasi yang biasa ini disebabkan oleh suatu system fibrinolitik local yang aktif didalam endometrium. Rata-rata banyaknya darah yang hilang pada wanita normal selama satu periode menstruasi telah ditentukan oleh beberapa kelompok peneliti, yaitu 25-60 ml. konsentrasi Hb normal adalah 12 gr/dl dan kandungan besi Hb sebesar 3.4 mg/g, volume darah ini mengandung 12-29 mg besi dan menggambarkan kehilangan darah yang sama dengan 0,4 sampai 1,0 mg besi untuk setiap hari siklus tersebut atau 150-400 mg/tahun (Haffner, 2008).

5. Gangguan atau Kelainan Siklus Menstruasi

Gangguan atau kelainan siklus menstruasi disebabkan ketidakseimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesterone tidak

normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur atau jarang dan pendarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah (Utri, 2020).

a. Menurut Jumlah Pendarahan

1) Hipomenorea

Aliran menstruasi yang sedikit, dalam waktu singkat yang dapat disebabkan oleh fungsi endokrin. Darah menstruasi mungkin sedikit dan hanya berupa bercak darah selama 1 sampai 2 hari (Sharon dkk, 2012). Hipomenorea dapat disebabkan oleh gangguan hormonal endokrin dan kelainan uterus. Penanganannya adalah pemberian konseling psikoterapi dan penenangan diri.

2) Hipermenorea

Hipermenorea atau menoragia adalah perdarahan menstruasi dengan jumlah darah lebih banyak dan durasinya lebih lama dari normal dengan siklus yang normal. Secara klinis menoragia didefinisikan dengan total jumlah darah menstruasi lebih dari 80 ml dan durasi menstruasi lebih lama dari 7 hari. Sulit menentukan jumlah darah menstruasi secara tepat. Oleh karena itu, bisa disebutkan bahwa ganti pembalut 2-5 kali perhari menunjukkan jumlah darah normal. Menoragia adalah ganti pembalut lebih dari 6 kali perhari (Prawirohardjo, 2011).

b. Menurut Siklus atau Durasi Pendarahan

1) Polimenore

Siklus menstruasi tidak normal, lebih pendek dari biasanya atau kurang dari 21 hari.

2) Oligomenorea

Siklus menstruasi lebih panjang atau lebih dari 35 hari.

- 3) Amenorea
Amenorea adalah keadaan tidak adanya menstruasi sedikitnya tiga bulan berturut-turut.
- c. Gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi, diantaranya :
 - 1) Disminorea
Rasa nyeri saat menstruasi yang berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari.
 - 2) Premenstrual Tension
Gangguan berupa ketegangan emosional sebelum menstruasi, seperti gangguan tidur, mudah tersinggung, gelisah, dan sakit kepala.
 - 3) Mastadinia
Nyeri pada payudara dan pembesaran payudara sebelum menstruasi.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan pola menstruasi

- a. Fungsi Hormon Terganggu
Menstruasi terkait erat dengan *system hormone* yang diatur di otak, tepatnya di kelenjar *hipofisis*. *System hormonal* ini akan mengirim sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur. Bila *system* pengaturan ini terganggu otomatis siklus menstruasi pun akan terganggu.
- b. Kelainan Sistemik
Wanita yang tubuhnya sangat gemuk atau kurus bisa mempengaruhi siklus menstruasi karena *system* metabolisme didalam tubuh tidak bekerja dengan baik. Wanita penderita penyakit diabetes juga akan mempengaruhi *system* metabolisme tidak teratur.
- c. Cemas
Cemas juga dapat mengganggu *system* metabolisme di dalam tubuh, bisa saja karena stress atau cemas wanita jadi mulai lelah, berat badan

turun drastic, sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Bila metabolismenya terganggu, siklus menstruasi pun akan ikut terganggu.

d. Kelenjar Gondok

Tergantung fungsi kelenjar gondok atau tiroid juga bisa menjadi penyebab tidak teraturnya siklus menstruasi. Gangguan bisa berupa produksi kelenjar gondok yang terlalu tinggi (hipertiroid) maupun terlalu rendah (hipotiroid), pasalnya system hormonal tubuh terganggu.

e. Hormone Prolaktin Berlebihan

Pada wanita menyusui produksi hormone prolactin cukup tinggi. Hormone prolactin ini sering kali membuat wanita tak kunjung menstruasi karena memang hormone ini menekan tingkat kesuburan. Pada kasus ini tidak masalah, justru sangat baik untuk memberikan kesempatan guna memelihara organ reproduksinya. Sebaliknya, tidak sedang menyusui hormone prolactin juga bisa tinggi. Biasanya disebabkan kelainan pada kelenjar hipofisis yang terletak di dalam kepala.

f. Kelainan Fisik (alat reproduksi)

Kelainan fisik yang dapat menyebabkan tidak mengalami menstruasi (aminorea primer) pada wanita adalah :

- 1) Selaput darah tertutup sehingga perlu operasi untuk membuka selaput darah.
- 2) Indung telur tidak memproduksi ovum.
- 3) Tidak mempunyai ovarium.

7. Dampak Gangguan Menstruasi

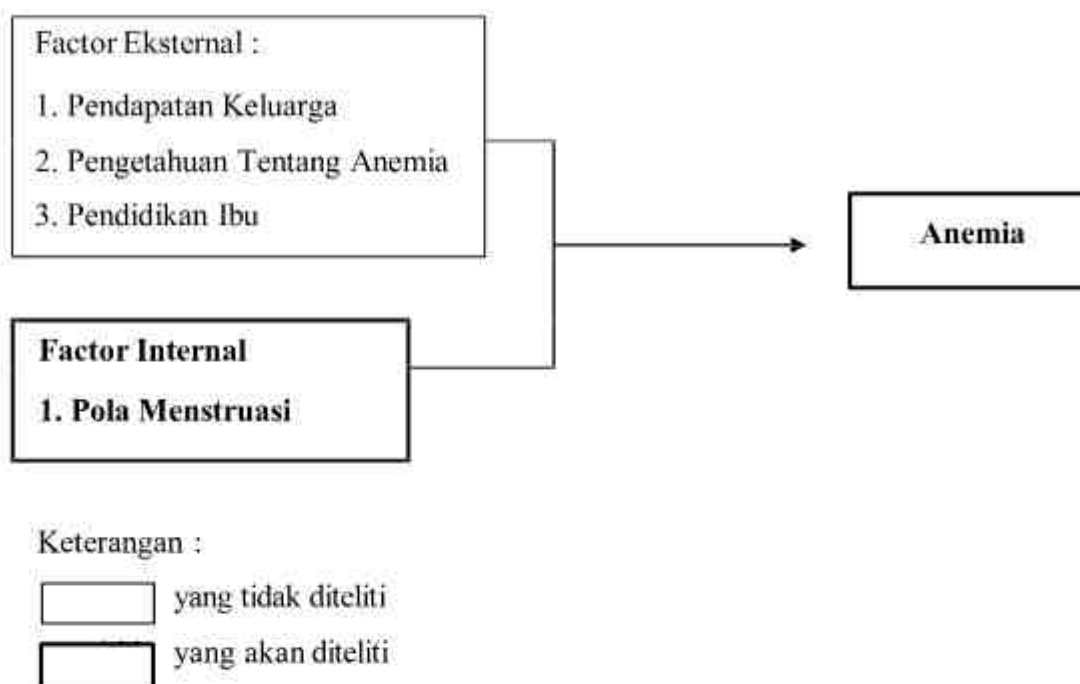
- a. Gangguan kesuburan.
- b. Abortus berulang.
- c. Keganasan pada organ reproduksi.

C. Peneliti Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mia Rita Sari (2020), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 2 Tembilahan, dengan nilai *p value* 0,000 (*p value* < 0,005).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Desi Kumalasari, dkk (2019), didapatkan nilai *p-value* 0,001 < nilai α 0,05, maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri Lampung Timur.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani *et al* pada remaja putri SMK Negeri 1 Metro Lampung dengan jumlah sample 30 orang juga menunjukkan bahwa 63,7 % remaja putri mengalami anemia.
4. Penelitian yang dilakukan Anggun Dineti *et al* (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah pesisir Kota Bengkulu dengan nilai *p-value* = 0,000 < α = 0,05. Hubungan Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja yaitu Pola Menstruasi teratur dan tidak teratur yang terjadi pada remaja putri.
5. Penelitian yang dilakukan Suhariyati *et al* (2020), menyatakan bahwa nilai *p value* < 0, 05 (0,000). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia Pada Remaja di Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang.

D. Kerangka Teori

Menurut Notoadmodjo (2018), kerangka teori merupakan gambaran dari teori dimana suatu riset berasal atau terkait. Sehingga dalam penelitian ini kerangka teorinya adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori

(sumber : Ayudia & Amran, 2018; Melyani & Alexander 2019, dengan modifikasi)

E. Kerangka Konsep



Variable Independent Variable Dependen

Gambar 2.2 Kerangka Konsep

F. Variable Penelitian

Variabel adalah atribut objek yang akan diukur atau diamati yang sifatnya bervariasi antara suatu objek ke objek lainnya (Sutriyawan, 2021).

1. Variabel dependen

Variabel dependen sering disebut juga dengan variabel tergantung, akibat, atau variabel yang dipengaruhi. Variabel dependen adalah variabel terikat yang besarnya tergantung dari besaran variabel independen. Variabel dalam penelitian ini adalah Anemia Pada Remaja Putri.

2. Variabel independent

Merupakan variabel yang menjadi keterangan situasi masalah atau yang dapat mempengaruhi (sebab) perubahan timbulnya variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pola Menstruasi.

G. Hipotesis

Menurut Trelease (1960) hipotesis merupakan penjelasan sementara yang diajukan untuk menerangkan fenomena yang diamati. Hipotesis merupakan suatu asumsi atau perkiraan yang bersifat logis, prediksi yang berasal atau ramalan ilmiah yang dapat mengarahkan jalan pikiran peneliti mengenai masalah penelitian yang dihadapi, dan perlu diuji kebenarannya (Sutriyawan, 2021).

1. Hipotesis Alternative (Ha)

Ada hubungan pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMPN 25 Bandar Lampung

2. Hipotesis Nol (H0)

Tidak ada hubungan pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMPN 25 Bandar Lampung.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah Batasan dari variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional atau aplikatif dilapangan. Manfaat definisi operasional untuk mengarahkan pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang akan diteliti serta digunakan juga untuk pengembangan instrumen penelitian.

Variable	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variable Dependen : Anemia Pada Remaja Putri SMPN 25 Bandar Lampung	Anemia pada remaja yang diukur dan hasilnya dibandingkan dengan nilai normal kadar Hb yaitu 12 gr/dl.	Observasi dan cek kadar Hb menggunakan metode digital dengan alat cek kadar Hb easy touch	0 : Tidak Anemia (≥ 12 gr/dl) 1 : Anemia (< 12 gr/dl)	Ordinal
Variable Independent : Pola Menstruasi	Serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus 21-35 hari dan lama 3-7 hari	Kuesioner	0 : Menstruasi Normal yang terdiri dari siklus 28 hari dengan lama 7 hari. 1 : Menstruasi Tidak Normal terdiri dari siklus lebih dari 28 hari dan lama lebih dari 7 hari.	Nominal

Table 2.1 Definisi Operasional