

**HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI
SMA NEGERI 3 BONDOWOSO**

SKRIPSI



Oleh:

Putri Nur Zainiyah

NIM 21102039

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan skripsi yang berjudul *Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA NEGERI 3 BONDOWOSO* telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada:

Nama : Putri Nur Zainiyah

NIM : 21102039

Hari, Tanggal : Rabu, 19 Maret 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,



Nurul Maurida, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720018804

Penguji II,



Junianto Fitriyadi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0710068603

Penguji III,



Ainul Hidayati, S.Kep., Ns., M.KM
NIDN. 0431128105

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Amnur Zannah, S.ST., M.Keb.
NDIN. 0719128902

Abstrak

Latar belakang: Anemia pada remaja dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun sering merasa kelelahan, mudah mengantuk serta menurunnya daya tahan tubuh. Kadar hemoglobin dipengaruhi oleh kecukupan zat besi dalam tubuh dan kandungan protein. Rendahnya konsumsi protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi angka kecukupan gizi tubuh. Protein merupakan komponen penyusun hemoglobin dan berperan penting dalam mengangkut oksigen dan nutrisi. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Pada et al., 2024). Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 3 Bondowoso. Metode: Jenis penelitian adalah penelitian *analitik korelasional* dengan desain *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh remaja putri di SMA Negeri 3 Bondowoso sejumlah 159 siswi. Jumlah sampel diperoleh dari rumus slovin yakni 61 responden, menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan *simple random sampling*. Analisis univariat dengan distribusi frekuensi, dan analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Instrumen pada penelitian ini mengadopsi kuesioner pola menstruasi dari Sunirah (2024) dan alat *Easy Touch* pada kadar hemoglobin. Hasil: Sebagian besar responden memiliki pola menstruasi normal sebanyak 36 (59,0%), hampir setengahnya memiliki pola menstruasi tidak normal sebanyak 25 (41,0%), dan sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 38 (62,3%), hampir setengahnya responden yang memiliki kadar hemoglobin rendah sebanyak 23 (37,7%). Dari analisis *chi-Square* didapatkan p value $(0,001) < \alpha (0,05)$ artinya H_a diterima yakni terdapat hubungan positif dengan nilai koefisien kontingensi 0,412 yang artinya hubungan sedang. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 3 Bondowoso. Saran: Diharapkan remaja putri agar bersedia mengkonsumsi tablet tambah darah ketika dalam masa menstruasi, supaya terhindar dari kejadian anemia yang dapat mengganggu konsentrasi belajarnya. Serta mengkonsumsi makanan yang dapat mencegah anemia seperti daging sapi, hati, kacang-kacangan dan sayur-sayuran.

Kata Kunci: Kadar Hemoglobin; Pola Menstruasi; Remaja Putri