

ABSTRAK

Putri Fatrisia NIM. 21153010025 Universitas Noor Huda Mustofa Prodi S1 Kebidanan	Dosen Pembimbing Dr.Bdn.Novi Anggraeni, S.SiT.,M.PH NIDN.0728058101
HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN LAMANYA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI (Studi Di Wilayah MTsN Bangkalan)	
ABSTRAK Anemia merupakan suatu keadaan ketika kadar hemoglobin rendah atau dibawah nilai normal serta penurunan masa sel darah merah (Hardiansyah 2024). Berdasarkan hasil studi pendahulaun di MTsN Bangkalan pada 10 siswi didapatkan hasil laboratorium 40% remaja putri tidak mengalami anemia dan 60% mengalami anemia. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi tingkat stres dan lamanya menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTsN Bangkalan. Desain penelitian adalah analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>. Populasi penelitian ini sebanyak 287 dan sampel sebanyak 72 remaja putri kelas 8 & 9 dengan teknik sampling menggunakan <i>simple random sampling</i> . Variabel independent adalah tingkat stres dan lamanya menstruasi, variabel dependennya adalah kejadian anemia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Analisa menggunakan uji statistik <i>Spearman Rank</i>. Uji etik oleh tim KEPK Universitas Noor Huda Mustofa No.2702/KEPK/UNIV-NHM/EC/VI/2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel tingkat stres dengan anemia didapatkan nilai p value $0,189 < 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian anemia pada remaja putri Variabel lama menstruasi dengan anemia didapatkan p value $0,039 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara lamanya menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTsN Bangkalan. Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan fisik dan mental. Pengelolaan stres melalui relaksasi, olahraga sangat penting agar tidak mengganggu keseimbangan hormon. Memperoleh lamanya menstruasi dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, serta melakukan pemeriksaan bila perdarahan berlebihan dapat membantu mencegah terjadinya anemia. Kata Kunci: Tingkat Stres, Lamanya Menstruasi, Anemia, Remaja Putri	