



PENTINGNYA PENGETAHUAN REMAJA TENTANG TABLET FE DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA

Fatmawaty Amir Tangke¹

Departemen kebidanan, Diploma Tiga Kebidanan, Akademi Kebidanan Murung Raya, Indonesia

Fatmawaty.tangke@akbidmurungraya.ac.id

Abstrak

Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih tinggi. Pemerintah mengeluarkan program pemberian tablet tambah pencegahan darah dan setiap penanggulangan minggu konsumsi bertujuan anemia untuk dengan mengurangi kejadian anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kepatuhan tablet tambah darah pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja. Desain yang digunakan yakni analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Jumlah subyek penelitian sebanyak 40 remaja putri kelas X dan XII SMAN 3 Murung Raya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel tingkat pengetahuan tentang anemia adalah kuesioner, sedangkan untuk mengukur tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah menggunakan Morinsky Medication Adherence Scale 8 (MMAS-8). Analisa data menggunakan uji korelasi Pearson.

Kata kunci: *Tablet, Anemia, Pengetahuan.*

I. PENDAHULUAN (Bold 11 pt)

Remaja adalah masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Secara umum anak remaja banyak yang mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis, ataupun sosial. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rawan menderita anemia yang bersamaan dengan menstruasi karena akan mengeluarkan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin [1]. Dalam mengalami perubahan, remaja menghadapi berbagai masalah terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang mempengaruhi kesehatan. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Akibat adanya perubahan biologis, psikologis dan masalah kecukupan gizi pada remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan.

Masalah kesehatan yang biasa terjadi adalah anemia [2], [3].

Anemia yaitu jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (HB). Anemia pada wanita usia subur merupakan tantangan dibidang gizi kesehatan reproduksi. [4]. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah daripada nilai normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin sehingga berkurangnya fungsi pertukaran O₂ dan CO₂ diantara jaringan dan pembentukan sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal [5].

Pada wanita usia subur (15-49 tahun) dikategorikan anemia jika memiliki HB <12 g/dl. Berdasarkan data Riset Kesehatan 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih

tinggi dibandingkan laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018 [6]. Remaja wanita usia 10-19 tahun merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, hal ini disebabkan oleh 2 berbagai faktor antara lain karena masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi [7].

II. TINJAUAN PUSTAKA

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat seluruh dunia, menurut World Health Organization (WHO) secara global, kasus anemia mempengaruhi 1,62 miliar orang atau sesuai dengan 24,8% dari populasi. Anemia pada remaja 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 [8]. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal [9]. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur. Sesuai dengan Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun [10]. Keterlambatan menstruasi ini disebabkan karena simpanan zat besi yang kurang [11]. Apalagi pada remaja putri biasanya mulai pilih-pilih makanan, sehingga dapat mengakibatkan indeks zat besi terganggu [12].

Berdasarkan survei Demografi dan kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%. Pada wanita umur 13-18 tahun yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun. [13]. Sejalan dengan Survei Kesehatan Rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Di provinsi Banten 26% remaja putri mengalami anemia. Berdasarkan data yang ada pada dinas Kesehatan murung raya ditemukan anemia remaja putri sebesar 23% pada tahun 2022.

III. METODE PENELITIAN

Pada saat akan melakukan pengumpulan data, definisi operasional yang dibuat mengarahkan dalam pembuatan dan pengembangan instrumen penelitian [14]. Jenis dan rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian analitik observasional merupakan penelitian yang menekankan pada adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel lain.

Sedangkan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian dimana pengumpulan datanya dilakukan pada satu waktu [3]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Simple random sampling adalah metode pengambilan sampel secara acak sederhana dengan asumsi bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tidak dipertimbangkan dalam penelitian [6].

IV. PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu Pentingnya Pengetahuan Remaja Tentang Tablet Fe Dalam Upaya Pencegahan Anemia dan untuk mengetahui proporsi variabel-variabel yang diteliti, maka pada bab ini akan dibahas hasil

penelitian yang telah dilakukan melalui kuisioner yang mewakili dari masing-masing variabel yang diteliti yang kemudian hasilnya akan dibandingkan dengan teori yang sebenarnya. Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

Dari hasil penelitian distribusi frekuensi Anemia di SMA N 3 Murung Raya Tahun 2024, menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam Anemia 28 responden sebanyak (70%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian [4] sebagian besar mengalami anemia sebanyak 27 responden (50,9%). Anemia adalah suatu keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berkurang dari normal, dengan berkurangnya hemoglobin dari normal maka kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang [3].

Anemia dapat disebabkan dengan terjadinya kehilangan darah pada remaja putri dimana setiap bulan akan mengalami kehilangan darah melalui menstruasi setiap bulan. Bersama dengan menstruasi akan dikeluarkan sejumlah zat besi yang diperlukan untuk pembentukan haemoglobin. Hal ini merupakan salah satu penyebab prevalensi anemia yang cukup tinggi pada remaja putri. Dari hasil penelitian distribusi frekuensi Status Gizi di SMA N 3 Murung Raya Tahun 2024, menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam status gizi normal ada 36 responden sebanyak (90%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian [7] sebagian besar responden memiliki status gizi normal 31 responden (59,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [10] tentang hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian anemia pada mahasiswa D-III Kebidanan Tingkat I bahwa mayoritas responden dengan IMT normal tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 64 orang (91,4%).

V. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Remaja putri SMAN 3 Murung Raya sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia dalam kategori baik sebanyak 29 responden (72%) dan memiliki kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dalam kategori tidak patuh sebanyak 11 responden (27,5%) Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah remaja putri SMAN 3 Murung Raya dengan tingkat signifikansi nilai p 0.353. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan penulis kepada Puskesmas dan Dinas Kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kerja sama dengan pihak sekolah dengan memberikan pendidikan kesehatan berkesinambungan dan memberikan media penyampaian informasi seperti poster tentang anemia agar remaja putri memiliki kesadaran sendiri untuk dapat patuh dalam konsumsi TTD. Institusi sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran dan fungsi UKS dengan memberikan pendidikan tentang anemia pada siswa, untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Selain itu, memanfaatkan kader kesehatan sekolah untuk memberikan dukungan kepada remaja putri terkait kepatuhan konsumsi TTD dan membuat kebijakan oleh pihak sekolah untuk menyediakan waktu minum TTD bersama. Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dan pembandingan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan TTD pada remaja putri. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengidentifikasi faktor apa yang paling berpengaruh pada kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aulia et al. (2017). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Tablet Fe di Pondok Pesantren Al-Hidayah Surakarta.

- Jurnal Kesehatan. Diakses 27 April 2017
pukul 12.49 Wib
<http://jurnal.unimus.ac.id>
- [2] Balitbangkes RI. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun (2018) Jakarta: Balitbangkes (2018). Kemenkes RI. 2016. Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- [3] Briawan Dodik. (2012). Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita, Buku Kedokteran. Jakarta: EGC
- [4] Dharma, K.K. 2013. Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Trans Info Media. Jakarta. 389 hal.
- [5] Herwandar, F.R., dan Soviyati, E. 2021. Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche dan Postmenarche di Desa Ragawacana Kecamatan
- [6] Indartanti, Dea .(2014). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Semarang. Jurnal Of Nutrition Collage. 3(2). 33-39. Diakses 14 September 2015 pukul 12.20 <http://ejournal3.undip.ac.id>
- [7] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018. 220 hal.
- [8] Kementerian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [9] Martini. 2015. Faktor–faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Metro. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawa. 8(1), 1-7.
- [10] Masturoh, Imas dan Nauri Anggita T. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 307 hal. 45
- [11] Siyoto, S dan Sodik, A. 2015. Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing. 130 hal.
- [12] WHO. (2015), Depkes. (2013), Arief 2014, Wiratmadji. (2016) WHO/UNICEF/UNU. (2015).
- [13] Yuni. (2018). Buku Anemia pada Wanita. Jakarta : EGC.
- [14] Zein, Umar. (2010). Buku Ilmu Kesehatan Umum. Medan: USU Press.