

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TABLET *FE* SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Agustin Budisari^{*1} dan Meta Endimar Septiyana²,

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Alifa Pringsewu

E-mail: agustinbudisari@alifa.ac.id¹ dan metaendimareptiyana@alifa.ac.id²

Abstrak

Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7% dengan penderita anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita pada usia 15-24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) dibandingkan pada laki-laki (12,4%). Upaya pencegahan anemia salah satunya adalah menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet Fe saat sedang menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. Desain penelitian metode kuantitatif bentuk Cross Sectional Design. Penelitian dilakukan pada Remaja Putri di kelas X SMA Muhammadiyah Gisting Kabupaten Tanggamus pada bulan Juni 2021 dengan jumlah sampel 33 responden. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner yang selanjutnya dilakukan uji analisis Spearman Rho dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$. Hasil penelitian didapatkan p-value 0,007 ($P \leq 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima maka, ada terdapat hubungan antara Kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan Kejadian Anemia. Saran diharapkan bagi Tenaga kesehatan terutama bidan hendaknya memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan anemia dan mensosialisasikan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe bagi remaja putri saat menstruasi.

Keyword: Tablet Fe, Anemia, Remaja, Menstruasi

PENDAHULUAN

Anemia menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia prevalensi 43% di Negara-negara berkembang dan 9% di Negara-negara maju. WHO memperkirakan bahwa lebih dari 2 miliar orang di seluruh dunia menderita anemia, dengan 50% dari semua anemia disebabkan oleh anemia defisiensi zat besi. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan 30% penduduk di dunia mengalami anemia dan banyak diderita oleh ibu hamil dan remaja putri. Cakupan anemia di kalangan remaja masih cukup tinggi yaitu sebesar 29% (WHO, Monitoring Health For SDGS, 2015). Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7% dengan penderita anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita pada usia 15-24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) dibandingkan pada laki-laki (12,4%). Anemia menjadi masalah karena prevalensinya 20%. (Wasiah, 2020)

Berdasarkan hasil riskesdas tahun 2018 cakupan tablet tambah darah yang diperoleh remaja putri di sekolah ialah sebanyak 76,2% yang tidak mendapatkan 23,8% namun dari 76,2% remaja yang mendapatkan tablet tambah darah tidak patuh dalam meminumnya. Dimana remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah <52 butir 98,6% sedangkan yang mengkonsumsi TTD 52 butir hanya 1,4%. Peran pemerintah dalam pencegahan anemia pada remaja putri yaitu, Seksi pembinaan dan pelayanan gizi masyarakat pada dinas kesehatan melaksanakan sosialisasi pencegahan anemia dengan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Sekolah SMP/SMA. Pertemuan sosialisasi dan penguatan peran sekolah tersebut menitikberatkan pada

paparan tentang apa itu anemia, penyebab, pencegahan, bahaya, dan teknis pemberian tablet tambah darah pada siswi remaja agar cakupan pemberiannya meningkat dari 2 tahun sebelumnya. (Sari, Hamranani, & Suyami, 2020)

Dampak anemia zat besi pada remaja adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar. Anemia zat besi juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Berdasarkan siklus daur hidup, anemia zat besi pada saat remaja akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi deham berat badan lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena Rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik serta risiko perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjenis penelitian analitik korelasional dengan pendekatan penelitian cross sectional. dengan sampel sebanyak 33 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik Purposive Sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat, analisis bivariat.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi SMA Muhammadiyah Gisting Kelas X

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
Umur		
16 tahun	27	82
17 tahun	5	18
Jumlah	33	100
Menarche		
9 – 10 tahun	12	36,4
11 – 12 tahun	14	42,4
13 – 14 tahun	7	21,2
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 33 responden sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 82% (27 responden), menstruasi pertama umur 11-12 tahun sebanyak 42,4% (14 responden)

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Minum Tablet Fe Saat Menstruasi pada Siswi SMA Muhammadiyah Gisting Kelas X

Kepatuhan	Frekuensi	sentase (%)
Memiliki kebiasaan mengkonsumsi	24	73
Tidak pernah mengkonsumsi	9	27
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 33 responden sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi sebanyak 72,7% (24 responden).

Tabel 3. Gambaran Nilai Hemoglobin (Hb) Siswi SMA Muhammadiyah Gisting kelas X

Nilai Hb	Frekuensi	sentase (%)
Normal (12-14)	22	66,7
Anemia Ringan (11-11,9)	7	21,2
Anemia Sedang (8-10,9)	4	12,1
Anemai Berat (<8)	0	0
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 33 responden sebagian besar responden memiliki Hb yang normal sebanyak 66,6% (22 responden).

Tabel 4. Analisis Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi dengan Nilai Hb Siswi SMA Muhammadiyah Gisting kelas X

Kebiasaan	Nilai Hb				P value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Memiliki Kebiasaan	19	4	1	0	0,007
Tidak pernah mengkonsumsi	3	3	3	0	

Tabel 4 diketahui bahwa hasil analisa statistik dengan uji korelasi nilai p- value 0,007 artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia

Menurut penelitian Salman, Anwar, & Arifin (2014) ada beberapa faktor yang mempengaruhi responden dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi. Faktor yang pertama adalah pengetahuan, dimana pengetahuan responden tentang anemia banyak yang kurang yaitu sebanyak 52 responden atau 64,2%.(Putrianingsih, Windayanti, Fariyah, Suryani, & Rosanti, 2022) Faktor yang kedua adalah dukungan keluarga, dukungan keluarga yang dimaksud yaitu keluarga selalu mengingatkan atau memotivasi responden dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi.(Putra, Munir, & Siam, 2020) Faktor yang ketiga penggunaan air dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi, dimana penggunaan air sangat berpengaruh dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi, misalkan responden mengkonsumsi suplemen tablet besi menggunakan air teh maka absorpsi suplemen tablet besi akan terhambat karena ada kandungan tanin di dalam teh.Faktor yang keempat adalah perilaku, dari hasil penelitian banyak perilaku responden yang tidak mendukung dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi.Faktor yang kelima adalah keluhan, keluhan responden yang dimaksud seperti rasa mual, muntah,rasa pahit setelah mengkonsumsi suplemen tablet besi. (Maywati & Novianti, 2019).

Perilaku konsumsi tablet Fe tidak hanya dipengaruhi oleh faktor perilaku dan pengetahuan, konsumsi tablet Fe pada remaja juga dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk mengkonsumsi tablet Fe sebagai suplemen penambah darah saat menstruasi.(Laraeni, Utama, & Adiyasa, 2023) Hal ini disebabkan karena individu merasa tidak sakit dan tidak memerlukan suplementasi, efek

sampling yang biasa ditimbulkan dari preparat tablet Fe, dan kurang diterimanya rasa dan warna pada tablet Fe. Banyaknya fortifikasi makanan yang banyak mengandung zat besi juga sebagai salah satu pemicu rendahnya konsumsi tablet Fe pada remaja. (Kusumawardani et al., 2020)

Selama menstruasi, tubuh perempuan kehilangan sejumlah darah yang signifikan, sehingga meningkatkan kebutuhan akan zat besi. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan anemia. (Jasmiati, Elizar, Rosyita, & Putri, 2023) Tablet besi sering diresepkan oleh dokter sebagai suplemen zat besi untuk mengatasi defisiensi tersebut. Konsumsi tablet besi secara teratur dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi tubuh, memperbaiki kadar hemoglobin, dan mencegah anemia. (Fajrin, 2020) Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi tablet besi saat menstruasi dengan nilai Hb. Remaja putri yang secara teratur mengkonsumsi tablet besi cenderung memiliki nilai Hb yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak konsisten dalam mengkonsumsinya. Selain kebiasaan mengkonsumsi tablet besi, faktor-faktor lain seperti pola makan, status sosial ekonomi, dan riwayat kesehatan juga dapat mempengaruhi nilai Hb siswi. Oleh karena itu, perlu mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dalam menganalisis hubungan antara konsumsi tablet besi dan nilai Hb.

SIMPULAN

Studi menunjukkan bahwa konsumsi tablet besi saat menstruasi dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan siswi, terutama dalam menjaga kadar hemoglobin dalam darah. Ini menggarisbawahi pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi selama periode menstruasi untuk mencegah anemia. Temuan studi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi tablet besi saat menstruasi dengan nilai hemoglobin siswi. Siswa yang secara teratur mengkonsumsi tablet besi cenderung memiliki nilai Hb yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak konsisten dalam mengkonsumsinya. Kesimpulan ini memiliki implikasi yang penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan anemia pada remaja putri. Menekankan pentingnya konsumsi tablet besi saat menstruasi dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswi secara keseluruhan. Edukasi tentang pentingnya konsumsi tablet besi selama menstruasi perlu ditingkatkan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Kesadaran tentang dampak positif dari kebiasaan ini dapat membantu mendorong siswi untuk mengadopsinya sebagai bagian dari rutinitas perawatan kesehatan mereka. Untuk meningkatkan efektivitas intervensi, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi, aksesibilitas terhadap suplemen zat besi, dan dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Langkah-langkah ini dapat membantu memastikan bahwa siswi mendapatkan manfaat maksimal dari konsumsi tablet besi selama menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajrin, F. I. (2020). Kepatuhan konsumsi zat besi (Fe) terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 336-342.
- Jasmiati, J., Elizar, E., Rosyita, R., & Putri, H. W. K. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Dayah Terpadu Al-Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. *Indonesian Trust Health Journal*, 6(2), 108-114.

- Kusumawardani, E. S., Soimah, N., ST, S., Kes, M., Sulistyoningtyas, S., & ST, S. (2020). Kebiasaan Minum Tablet Fe Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.
- Laraeni, Y., Utama, L. J., & Adiyasa, I. N. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap Tindakan terhadap Tablet Fe, dan Status Gizi pada Remaja Putri Anemia. *Student Journal of Nutrition (SJ Nutrition)*, 2(2), 85-92.
- Maywati, S., & Novianti, S. (2019). Analisis Perilaku Mengkonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(2).
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49-61.
- Putrianingsih, E., Windayanti, H., Farihah, L., Suryani, L., & Rosanti, D. (2022). *Literatur Review: Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
- Sari, D. P., Hamranani, S. S. T., & Suyami, S. (2020). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Minum Tablet Fe pada Remaja Putri*. Paper presented at the Prosiding University Research Colloquium.
- Wasiah, A. (2020). Hubungan Keteraturan Mengkonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kembangbahu Lamongan. *Jurnal Ilmiah: J-HESTECH*, 3(1).