

**PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 17 WILAYAH KERJA PUSKESMAS PIR II
BAJUBANG MUARO JAMBI TAHUN 2023**

Dewi Riastawaty¹, Imelda²

^{1 2} *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Adiwangsa Jambi*

[Email : riastawatydewi@gmail.com](mailto:riastawatydewi@gmail.com)

ABSTRACT

Anemia is Wrong One problem health all over world especially country an estimated 30 % of the population world suffering from anemia. Anemia is Wrong One problem nutrition , where rate hemoglobin (HB) in blood more low. Addition of Tablets Blood (TTD) is Wrong One that effort done For prevent And treat nutritional anemia iron on teenager daughter. Study This aim For know influence administration of Fe tablets to hemoglobin level on teenager daughter at SMPN 17 Region Work PIR II Bajubang Health Center Muaro Jambi in 2023, Research is study pre experiment one group pre test post test. Population as many as 22 people and sample totaling 22 people. Technique taking sample with method total sampling. Study This held on month January 2023. Data analysis used is Analysis Univarit And Bivariate use test T-test . Results study show that the average rate Hb teenager daughter of SMPN 17 Work Area PIR II Bajubang Health Center Muaro Jambi is 10,3 g /dl. Rate average Hb teenager daughter of SMPN 17 Work Area PIR II Bajubang Health Center Muaro Jambi is 11,11 g /dl. Based on results statistical test obtained mark p-value 0.000 (p<0 .05) means there is influence administration of Fe tablets to hemoglobin level on teenager daughter at SMPN 17 Work Area PIR II Bajubang Health Center Muaro Jambi in 2023. Suggestions that are expected to continue increase And support health programs teenagers, especially with problem administration of Fe tablets to hemoglobin level on teenager daughter.

Keywords : Tablet Fe, Haemoglobin, Health Center

PENDAHULUAN

Anemia adalah penyakit kesehatan yang ada di dunia terutama negara berkembang diperkirakan 30% dari penduduk dunia yang menderita anemia. Anemia paling banyak terjadi di masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai

Anemia adalah salah satu masalah gizi, dimana kadar haemoglobin (HB) di dalam darah lebih rendah dari standar nilai normal yang ditetapkan oleh WHO berdasarkan jenis kelamin dan jenjang umur. Menurut data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa anemia yang terjadi pada anak usia 5-14 hemoglobin dalam darah menunjukkan nilai

saat ini masih tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) (2018), tingkat penyebaran anemia dunia berkisar 40-88%. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Negara Indonesia sebesar 26,2% terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. kurang dari 12 gr/dl.

Remaja merupakan suatu tahap peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial yang berlangsung antara umur 12-19 tahun. Pertumbuhan remaja akan semakin pesat terkait

dengan pemenuhan gizi atau konsumsi remaja dalam mengkonsumsi zat –zat makanan yaitu konsumsi zat besi. Konsumsi zat besi yang kurang akan menimbulkan anemia pada remaja. Umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita terutama remaja putri dibandingkan dengan pria. Sebagian besar penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya. Hal ini sangat disayangkan, bahkan ketika tahu pun masih menganggap anemia sebagai masalah biasa.

Remaja Putri dimasa pubertas sangat berisiko menderita anemia gizi besi. Hal ini dikarenakan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri sangat rentan mengalami anemia dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Saat terjadi menstruasi remaja putri kehilangan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki. Sehingga akibat jangka panjang anemia pada remaja putri yaitu ia tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya, sehingga dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematuritas, Bayi Baru Lahir Rendah, dan angka kematian perinatal.

Nilai normal kadar hemoglobin yang paling sering dinyatakan adalah 14-18 gm/100ml untuk pria dan 12-16 gm/100 ml

untuk wanita (gram/100ml sering disingkat dengan gm% atau gr/dl). Beberapa literasi lain menunjukkan nilai yang lebih rendah, terutama pada wanita, sehingga mungkin pasien sering tidak dianggap menderita anemia sampai Hb kurang dari 13gr/100 ml pada pria dan 11gr/100 ml untuk wanita. Salah satu gejala yang sering dialami yaitu lelah, lesu, lemah, letih, lalai, bibir tampak pucat, nafas pendek, lidah licin, denyut nadi akan meningkat, mengalami susah buang air besar, nafsu makan berkurang, kadang-kadang pusing, mudah mengantuk.

Tablet Fe adalah obat yang efektif untuk perbaikan gizi, apabila diminum sesuai dengan aturan pakai. Adapun aturan pemakaian tablet Fe diminum satu tablet tambah darah (TTD) seminggu sekali atau sesuai kebutuhan atau dianjurkan minum satu tablet selama haid. Manfaat dari tablet Fe sebagai berikut: Pengganti zat besi yang hilang bersama darah pada saat wanita haid, pada wanita hamil, menyusui, sehingga kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja, mengobati wanita remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja, kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus, dan meningkatkan status gizi serta kesehatan remaja putri dan wanita.

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) atau Fe dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) dengan

memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah. Pemberian Tablet Tambah Darah bermanfaat untuk meningkatkan status gizi remaja putri, sehingga dapat memutus mata rantai terjadinya stunting dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh sebagai bekal dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat, berkualitas dan produktif.

Berdasarkan data dari Provinsi Jambi, jumlah penderita anemia pada umur 10-14 tahun (19,5%), 15-24 tahun (84,6%), 25-24 tahun (33,7%), 35-44 tahun (33,6%), dan 45-54 tahun (24%). Data jumlah anemia di Muaro Jambi sebanyak 97 orang. Sebanyak 108 remaja putri di SMPN 17 Muaro Jambi, penelitian akan dilakukan di SMPN 17 Muaro Jambi dikarenakan belum pernah dilakukan pengecekan kadar Hb pada remaja putri, di kelas VII karena terdapat 4 anak yang mempunyai riwayat anemia.

Survey dilakukan pada bulan Oktober 2021 kepada 5 remaja putri di SMPN 17 Muaro Jambi, didapatkan bahwa terdapat 3 anak memiliki kadar Hb 9 gr/100 m, sebanyak 1 anak memiliki kadar Hb 10 gr/100 m dan sebanyak 1 anak dengan kadar Hb 12 gr/100 m. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi Tahun 2023

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperiment one group pre test post test*. Responden penelitian adalah remaja putri di SMPN 17 Muaro Jambi, dengan jumlah populasi sebanyak 22 orang dan jumlah sampel sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling* yang dilaksanakan pada bulan Januari 2023 yang bertempat di SMPN 17 Muaro Jambi. Data diperoleh dengan cara mengukur kadar hemoglobin remaja putri pre dan post pada pemberian tablet Fe, dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji T-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum pemberian tablet Fe di SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi Tahun 2023

No.	Kadar Hb	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kadar Hb < 12 g/dl	29	90,6
2.	Kadar Hb \geq 12 g/dl	3	9,4
Jumlah		32	100

Dari table diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata kadar Hb remaja putri SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang

Muaro Jambi adalah 10,125 g/dl.

Menurut Supriasa dkk (2016), anemia merupakan suatu keadaan kekurangan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah yang disebabkan oleh kekurangan zat gizi (khususnya zat besi) yang diperlukan untuk pembentukan Hb. Anemia tidak hanya sebagai pencerminan keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh. Secara fisiologis, anemia akan terjadi jika terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Prilaku makan pada remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut). Kekurangan zat gizi akan menyebabkan remaja mengalami anemia yang menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama para remaja putri, karena setiap bulannya mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (Istiany & Rusilanti, 2013)

Remaja putri berusia 10-19 tahun merupakan salah satu kelompok yang rawan akan menderita anemia, hal ini dikarenakan oleh berbagai factor antara lain masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Diselain itu remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga membutuhkan zat besi lebih tinggi, sementara makanan yang bergizi dikonsumsi lebih rendah dari pria, karena faktor takut gemuk.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya anemia defisiensi besi ini seperti pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia, tingkat konsumsi gizi yang kurang, pola menstruasi tidak teratur, dan kejadian infeksi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Kemenkes RI, 2018).

Menurut peneliti bahwa kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi disebabkan kurangnya asupan nutrisi (pola dan frekuensi makan) yang tidak seimbang dengan aktivitas kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekolah.

2. Gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri sesudah pemberian tablet Fe di SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi Tahun 2023

No.	Kadar Hb	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kadar Hb < 12 g/dl	26	81,2
2.	Kadar Hb ≥ 12 g/dl	6	18,8
Jumlah		32	100

Dari table diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata kadar Hb remaja putri SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi adalah 11,125 g/dl. Setelah

diberikan tablet Fe semua Hb pada remaja meningkat, peningkatan Hb terendah adalah sebanyak 0,2 g/dl dan peningkatan Hb tertinggi adalah sebanyak 2,4 g/dl.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Yuanti (2020) pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb remaja putri sesudah diberikan Tablet Fe adalah 12,364 gr%.

Zat besi adalah zat yang sangat esensial bagi tubuh. Zat besi sangat berpengaruh dalam peningkatan jumlah eritrosit pada ibu hamil (Kenaikan sirkulasi dalam darah ibu dan kadar hemoglobin atau Hb) yang sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia. Hal ini disebabkan jika jumlah konsentrasi eritrosit atau konsentrasi Hb menurun akan menyebabkan penurunan pada transportasi oksigen dari paru ke jaringan perifer (Waryana, 2010).

Tablet Fe merupakan zat efektif sebagai salah satu perbaikan gizi, jika diminum sesuai aturan pakai. Adapun salah satu aturan mengkonsumsi tablet Fe yaitu diminum satu tablet seminggu sekali atau sesuai kebutuhan dan dianjurkan siminum satu tablet selama berlangsungnya haid. Manfaat dari tablet Fe adalah: sebagai pengganti zat besi yang hilang bersama darah pada wanita saat haid berlangsung, wanita saat hamil, menyusui, sehingga kebutuhan zat besi dalam tubuh sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja, sebagai pengobatan bagi wanita remaja putri

yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri dan wanita (Haryati, 2020).

3. Analisis pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi Tahun 2023

Variabel	Mea n	SD	SE	p- value	n
Kadar Hb sebelum pemberian tablet Fe (<i>pre-test</i>)	10,12 5	0,85 5	0,19 2	0,000	32
Kadar Hb sesudah pemberian tablet Fe (<i>Post-test</i>)	11,12 5	0,77 4	0,16 9		

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hasil rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum pemberian tablet Fe adalah 10,125 g/dl dengan standar deviasi 0,855 dan kadar Hb setelah pemberian tablet Fe adalah 11,125 g/dl dengan standar deviasi 0,774. Hasil table uji statistic *paired t-test* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 dengan selisih nilai mean 1,00 , maka didapatkan kesimpulan bahwa secara statistik ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap perubahan kadar Hb sebelum dan sesudahnya,

yang berarti kadar Hb mengalami perubahan positif setelah pemberian tablet Fe. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Haryanti (2020) yang berjudul pengaruh pemberian tablet besi dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja di Sekolah Menengah Atas. Hasil penelitian yang menunjukkan ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian tablet besi (nilai $p = 0,001$).

Mengonsumsi tablet tambah darah sebesar 1,4 mg/hari dalam waktu 7-10 hari kadar Hemoglobin akan meningkat. Peningkatan kadar hemoglobin didalam darah menurut Sunita Almatsier (2015) tablet tambah darah sebagai suplemen yaitu dengan mengonsumsi makan makanan yang kaya akan zat besi, asam folat juga vitamin B dan makan jenis makanan yang mudah menyerap zat besi, misalnya makanan yang banyak mengandung vitamin C tinggi dan tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, misalnya kopi atau teh. Peneliti berasumsi bahwa dengan mengonsumsi tablet tambah darah 1 kali dalam seminggu selama 11 minggu kadar kenaikan Hemoglobin dapat terjadi. Akan tetapi terdapat banyak faktor risiko terjadinya anemia pada remaja putri diantaranya, pola menstruasi tidak teratur, pola makan tidak sehat serta pengetahuan

kurang yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja.

Upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja adalah dengan pemberian suplemen tablet tambah darah (TTD) berupa zat besi (60 mg FeSO_4) dan asam folat (0,25 mg). WHO sudah merekomendasikan konsumsi tablet besi untuk Wanita Usia Subur (WUS). Remaja yang menstruasi adalah secara intermitten (1 kali/minggu), dengan dosis TTD 60 mg elemental besi dan 2,8 mg asam folat selama 12 minggu/3 bulan dengan jeda tiga bulan. Sehingga suplementasi diberikan dua kali setahun selama tiga bulan, jumlah total tablet yang diberikan selama suplementasi adalah 24 tablet/tahun (WHO 2011). Namun, saat ini Kemenkes telah menetapkan dosis suplementasi besi pada WUS (termasuk remaja) adalah 1 tablet/minggu dan ketika menstruasi diberikan pada tiap hari selama 10 hari dengan lama pemberian empat bulan. Dengan demikian, jumlah total tablet yang diberikan selama suplementasi adalah 52 tablet/tahun dengan Tablet Tambah Darah yang diberikan sama dengan ibu hamil (Susanti, 2016).

Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah adalah asupan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi remaja. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh perilaku makan yang tidak teratur. Pola makan memberikan gambaran mengenai frekuensi makan, macam dan minuman yang membantu penyerapan yang dilakukan remaja putri tidak sesuai dengan standar menu

gizi seimbang.

Dapat disimpulkan bahwa suplemen zat besi (Fe) sangat besar pengaruhnya terhadap remaja putri yang mengalami anemia, hal ini akan lebih efektif jika di dukung dengan penyerapan absorpsi besi yang baik dalam tubuh dan didukung dengan pola makan serta asupan gizi yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa rata-rata kadar Hb remaja putri SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi adalah 10,125 g/dl. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata kadar Hb remaja putri SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi adalah 11,125 g/dl. Ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 17 Wilayah Kerja Puskesmas PIR II Bajubang Muaro Jambi Tahun 2023 adalah p-value = 0,000.

SARAN

Dengan penelitian ini diharapkan untuk terus meningkatkan dan mendukung program-program kesehatan remaja, terutama dengan masalah pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan dan sumber informasi bagi ilmu sehingga dapat mengembangkan keilmuannya terkait aspek pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. *Almatsier, S. (2015). Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9*, PT.Gramedia Pustaka. Utama, Jakarta
2. Hariyati (2019) *Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Taruni Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang*
3. Haryati dkk. (2020). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
4. Haryanti (2020) *Pengaruh Pemberian Tablet Besi Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas*. [Vol 15 No 2 \(2020\): JPP \(Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang\)](#)
<https://doi.org/10.36086/jpp.v15i2.537>
5. *Istiany, Ari dan Rusilanti. (2013). Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja. Rosdakarya
6. *Kemenkes RI, (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
7. *Kemenkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta
8. *Kemenkes RI. (2016). Juknis Pemberian TTD pada Remaja Putri*, Ditjen Kesehatan Masyarakat
9. *Kumalasari dan Andhyantoro. (2012). Kesehatan Reproduksi untuk. Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
10. *Supariasa. (2016). Penilaian Status Gizi*. Ed. 2. Jakarta: EGC.
11. *Susanti Y, Briawan D, Martianto D. (2016). Suplementasi Besi Mingguan Meningkatkan Hemoglobin Sama Efektif dengan Kombinasi Mingguan Dan Harian Pada Remaja Putri*. *J Gizi Pangan* 13(1):27-34

12. Utami (2021). *Anemia pada Remaja Putri*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
13. Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
14. Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima;
15. WHO. (2011). *Haemoglobin Concentrations for the diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity*. Geneva: WHO