

HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET Fe DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI : : *LITERATURE REVIEW*

Angela Lovendra Naingalis¹, Sinta Inriani Olla²

^{1,2} Prodi Kebidanan Universitas Citra Bangsa, Indonesia

Email : angelinahibur@gmail.com, sintaolla1@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a medical condition that occurs when the number of red blood cells or hemoglobin levels in the body decreases below normal limits. Remaja Putri is the only group with a rising anemic prevalence rate, with anemia being quite common in Indonesia. Young women are required to take Fe tablets because they experience a menstrual cycle that comes every month. These Fe tablets are very useful in regenerating iron that has been lost due to menstruation and to fulfill Fe needs that have not been met from food. The purpose of this study was to provide an overview of how the adherence to iron tablet consumption is connected to the occurrence of anemia in adolescent girls. The author conducted this research using a literature review approach, utilizing the Google Scholar database from 2019 to 2023 and employing keywords such as anemia, compliance, young women, and iron tablet consumption. After analyzing 10 relevant articles that explored the relationship between adherence to iron tablet consumption and the incidence of anemia, it was evident that there is a notable correlation between adhering to a regimen of iron tablet consumption and the occurrence of anemia in adolescent girls. In summary, this literature review underscores the significant link between adhering to iron tablet intake and the prevalence of anemia in adolescent girls.

Keywords : *anemia, compliance, adolescent girls, fe tablet consumption.*

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai oleh jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin yang lebih rendah dari batas normal. Sel darah merah dan hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Ketika jumlahnya rendah, tubuh mungkin tidak mendapatkan pasokan oksigen yang cukup, sehingga menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, pucat, dan sesak napas (Purwanti & Tjokroprawiro, 2016).

Remaja putri merupakan suatu kelompok yang sangat rentan terkena anemia dimana prevalensi anemia di Indonesia tergolong cukup tinggi. Remaja putri sangat banyak membutuhkan

zat besi terutama pada fase menstruasi, apabila remaja putri mengalami plola haid yang cukup banyak serta rentan waktu yang lama akan mengalami kehilangan zat besi diatas rata rata. Sehingga dengan demikian adanya peningkatan kebutuhan zat besi bagi remaja putri dan apabila tidak diimbangi asupan zat besi yang cukup maka remaja putri akan rentan mengalami rendahnya kadar hemoglobin atau terjadinya anemia pada remaja. Adapun faktor yang penyebab anemia pada remaja dikarenakan kurangnya asupan zat gizi yang diperoleh remaja (Putri Dkk, 2017).

Berdasarkan panduan WHO tahun 2011, kadar normal hemoglobin pada remaja perempuan adalah 12 g/dL. Prevalensi anemia secara global pada remaja mencapai 15%, dengan

tingkat yang berbeda antara negara berkembang sebesar 27% dan negara maju sebesar 6%. Di Ethiopia, prevalensi anemia di antara kelompok usia 15-19 tahun berkisar antara 2,8% hingga 15% untuk laki-laki dan 9,3% hingga 34,8% untuk perempuan. Di Indonesia, terjadi anemia akibat defisiensi besi sebesar 21,7%, dengan tingkat yang lebih tinggi pada remaja putri, mencapai 22,7%. Angka-angka ini menunjukkan tingkat anemia yang cukup tinggi di Indonesia. (Kemenkes RI, 2015).

Dikarenakan perubahan siklus menstruasi bulanan pada remaja putri, disarankan bagi mereka untuk mengonsumsi tablet besi. Tablet besi memiliki manfaat untuk menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi, sekaligus untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang mungkin belum terpenuhi melalui makanan. Penggunaan tablet besi pada remaja putri bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kesehatan, serta berperan sebagai tindakan pencegahan terhadap risiko anemia pada masa kehamilan di masa depan. (Dhito & Fitriana, 2019).

Anemia pada remaja putri adalah masalah serius yang memperoleh perhatian pemerintah dan mendesak untuk ditangani. Upaya penanganan telah diwujudkan melalui kebijakan yang diterapkan oleh puskesmas, yaitu memberikan tablet tambah darah (TTD) yang terdiri dari empat tablet, dikonsumsi dalam rentang satu bulan, dengan satu tablet dikonsumsi

setiap minggu. Meskipun demikian, tantangan utama yang dihadapi adalah tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet besi sebagai tambahan zat besi harian. Sebagai alternatif, pengaturan konsumsi tablet besi seminggu sekali diusulkan agar remaja lebih cenderung untuk mematuhi dan tidak merasa enggan untuk mengonsumsi tablet Fe. Diharapkan bahwa penyuluhan yang dilakukan oleh petugas kesehatan akan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi tablet besi dan dampak anemia pada remaja. (Putri Dkk, 2017).

Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan *review* pada beberapa literatur tentang Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Hal ini diharapkan dapat diterapkan secara efektif pada pelayanan klinis dan menjadi rekomendasi intervensi kebidanan dalam melakukan asuhan kepada remaja terkhususnya remaja putri supaya mencegah terjadinya anemia.

METODE

Metode penelitian yang diterapkan adalah menganalisis data dengan menggunakan tinjauan literatur untuk menjelajahi hubungan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet besi dengan tingkat kejadian anemia pada remaja perempuan. Dalam studi ini, penulis merujuk sejumlah jurnal yang tersedia di Google Scholar dalam rentang waktu tahun 2019 hingga 2023. Kata kunci yang digunakan mencakup anemia, kepatuhan, remaja putri, dan konsumsi tablet fe..

Sepuluh artikel yang mengeksplorasi hubungan antara kepatuhan minum pil Fe dan kejadian anemia pada remaja putri ditemukan setelah menggunakan kata kunci untuk mencari database. Kriteria inklusi yang dipakai peneliti adalah jurnal kesehatan dengan kata kunci *anemia / anemia, compliance / kepatuhan, adolescent girls/ remaja putri, fe tablet consumption/konsumsi tablet fe* serta Jurnal-jurnal yang digunakan dalam penelitian ini mencakup kisaran tahun penerbitan dari 2019 hingga 2023.

Penilaian eksklusi melibatkan ulasan penelitian yang tidak relevan dengan isu kepatuhan terhadap tablet besi dan anemia pada remaja putri. Artikel-artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2019 serta jurnal yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap juga termasuk dalam kriteria eksklusi yang diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN .

Melalui pencarian dalam database Google Scholar, ditemukan sekitar 6.100 jurnal yang relevan dengan kata kunci seperti anemia, kepatuhan, remaja, dan konsumsi tablet besi. Dari jumlah tersebut, 28 jurnal sesuai dengan judul pencarian. Dari 28 jurnal tersebut, 15 dikecualikan karena artikel lengkapnya tidak tersedia, menyisakan 13 ulasan teks lengkap yang memenuhi syarat untuk peninjauan. Selanjutnya, 3 ulasan teks lengkap dikecualikan karena duplikasi dan ketidaksesuaian dengan kriteria inklusi, sehingga total 10 jurnal teks lengkap yang akan direview.

Dari 10 jurnal yang telah ditinjau, lima di antaranya mencakup eksplanasi tentang korelasi antara tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet besi dan tingkat kejadian anemia pada remaja perempuan, sementara lima jurnal lainnya membahas hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Dari kelima jurnal yang membahas hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet besi dan tingkat kejadian anemia pada remaja putri, hasilnya mengindikasikan bahwa terdapat keterkaitan antara tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet besi dan tingkat kejadian anemia pada remaja putri. Sementara itu, dari lima jurnal yang membahas korelasi antara pengetahuan dan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan status anemia, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet besi pada remaja putri.

Penelitian pertama yang ditulis oleh Siti & Ngatining, 2023 hasil review uji statistik menggunakan uji chi square diketahui $P\ value < 0,00$, maka H_a diterima berarti ada hubungan antara kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia

Pada penelitian kedua yang dilakukan oleh Yuni & Ilyas tahun 2022, hasil evaluasi penelitian ini menggunakan uji Spearman's Rho nilai p lebih kecil dari nilai α sehingga dinyatakan

ada hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan prevalensi anemia pada wanita muda.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Dhito & Fitriana 2019. Pada penelitian ini data diolah menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan asupan zat besi (TTD) dan suplementasi pigmen darah (Hb).

Penelitian keempat diteliti oleh Kristiyan, Dkk 2020 dari hasil review yang dilakukan penulis bahwa Ada hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Anita & Rusmini, 2019 setelah direview bahwa masih banyak kasus anemia pada siswi yang sedang mengikuti program konsumsi tablet tambah darah. Hal ini bisa dikaitkan dengan kesadaran yang masih kurang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

Penelitian keenam yang diteliti oleh Delviana & Anggit, 2022 dari hasil penelitian ada hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta.

Penelitian ketujuh yang dilakukan oleh Siti Dkk, 2023 hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri.

Penelitian kedelapan yang dilakukan Astri & Wiwin, 2020 dengan hasil penelitian

menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di SMPN 1 Karangnongko dengan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$).

Penelitian kesembilan yang dilakukan Rachmanida, Dkk 2021 dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap dan pengetahuan siswa khususnya remaja putri tentang anemia dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

Penelitian kesepuluh direview oleh Rianti et al., 2022 dengan uji korelasi Pearson hasil hubungan pengetahuan dengan anemia diperoleh $p=0,029$ dan $r=0,184$, dan hubungan asupan zat besi dengan anemia diperoleh $p=0,019$ dan $r = 0,395$ sedangkan hasil uji eksak Fisher mempunyai nilai $p = 0,000$ untuk kepatuhan suplemen darah dan anemia.

Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe

Setelah meninjau beberapa artikel yang mengkaji hubungan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri, disimpulkan bahwa remaja putri yang mematuhi kebiasaan mengonsumsi tablet Fe cenderung terhindar dari risiko anemia. Dengan demikian, penting untuk mencatat bahwa kunci utama dalam mencegah anemia pada remaja putri adalah dengan memastikan bahwa mereka secara teratur mengonsumsi tablet Fe.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap anemia. Oleh karena itu, mereka menjadi salah satu sasaran utama untuk program-program

penanggulangan anemia gizi, terutama di tingkat SMP, SMA, dan sejenisnya, serta wanita di luar sekolah. Hal ini merupakan upaya strategis dalam memecahkan masalah gizi yang ada.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe adalah pandangan dari penyedia layanan kesehatan bahwa tablet Fe dianggap sebagai obat. Oleh karena itu, perlu meningkatkan sosialisasi dan penyuluhan kepada remaja putri untuk memastikan mereka mematuhi panduan penggunaan tablet Fe, khususnya yang direkomendasikan sebanyak satu tablet per minggu. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan kesadaran individu tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe, mengingat peran penting tablet Fe dalam mencegah terjadinya anemia. (Iesu, lelah, lemah, letih, lunglai) (Yuniarti & Tri, 2015).

Manfaat suplementasi zat besi seringkali terhambat oleh rendahnya kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe, karena selain pemberian tablet Fe, sikap patuh konsumsi sangat berperan dalam mencegah anemia pada wanita muda. Beberapa faktor lain yang menyebabkan remaja putri tidak patuh mengonsumsi tablet Fe disebabkan konstipasi dan perubahan warna tinja menjadi hitam serta efek samping lain yang dirasakan setelah mengonsumsi seperti perih ulu hati dan mual (Yuniarti & Tri, 2015).

Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di sejumlah artikel, sebagian besar

menjelaskan bahwa remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet Fe akan berpeluang terhindar dari anemia. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh kelalaian dalam mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri. Sebab jika remaja putri tidak rutin mengonsumsi tablet Fe, risiko terjadinya anemia semakin besar.

Remaja putri sangat membutuhkan asupan nutrisi yang banyak karena setiap bulan mengalami menstruasi sehingga remaja putri juga sangat rentan untuk mengalami anemia. Adapun faktor yang menyebabkan menstruasi pada remaja tidak teratur disebabkan oleh faktor stres, makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami pendarahan yang berlebih. Kurangnya konsumsi zat besi pada remaja putri disebabkan karena pengetahuan yang kurang, kurangnya asupan nutrisi serta kebiasaan makan yang salah. Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia namun pengaplikasian setiap hari yang kurang seperti tidak terbiasa sarapan sebelum berangkat sekolah. Remaja putri biasanya jarang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (heme iron) seperti daging, ikan, dan hati (Astuti & Yulianingsih, 2022).

Remaja putri atau wanita usia subur rentan terjadi anemia atau kurang darah karena mengalami haid, asupan zat besi yang tidak cukup dari makanan sehingga diharapkan untuk

mengonsumsi tablet Fe secara teratur diharapkan tidak mengganggu konsentrasi belajar, mencegah 5L (lemah, letih, lesuh, lelah, lalai) dan wajah pucat serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh supaya tidak mudah terkena penyakit.

Pengetahuan dan sikap berhubungan dengan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe.

Setelah melakukan review beberapa jurnal bahwa pengetahuan dan sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan remaja putri mengonsumsi tablet Fe. Pengetahuan yang kurang pada remaja putri berdampak pada kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe serta dalam memilih jenis makanan yang mengandung zat besi (Retno Dkk, 2017).

Selain dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan perilaku, hal ini mungkin juga disebabkan karena remaja putri belum tertarik menggunakan tablet Fe obat penambah darah saat menstruasi. Hal ini sering terjadi karena individu merasa tidak sakit sehingga tidak memerlukan suplementasi, sering terjadi efek samping akibat konsumsi tablet Fe, serta rasa dan warna tablet Fe yang tidak dapat diterima. Banyaknya makanan yang difortifikasi tinggi zat besi juga menjadi salah satu penyebab remaja menyerap tablet Fe lebih sedikit. (Prasetya Dkk, 2015).

Setelah mengkaji beberapa ulasan terpilih dan berdasarkan teori yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya kepatuhan konsumsi tablet Fe dan

kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe..

SIMPULAN

Setelah penulis mengulas 10 artikel sebelumnya, menyimpulkan bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan patuh mengonsumsi tablet Fe akan terhindar dari anemia. Selain pentingnya kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seorang remaja putri juga berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan yang mengandung zat besi sehingga dengan demikian remaja putri bisa terhindar dari anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, & Yulianingsih. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Dan Pencegahan Pernikahan Usia Dini. *Jurnal Masyarakat*, 6, no 6, 7–11.
- Dhito, & Fitriana. (2019). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Ttd Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri Wilayah Puskesmas Bengkuring Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7, no 22, 58–66.
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Prasetya, & Dkk. (2015). Pengetahuan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, 3, No. 3, 145–149.
- Purwanti, & Tjokroprawiro. (2016). Anemia dan

Faktor-Faktor yang Berpengaruh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11, No 1, 84–93.

Putri Dkk. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 8, No. 3, 404.

Retno Dkk. (2017). Pengetahuan gizi, asupan makanan dan kepatuhan penggunaan suplemen darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kedokteran*, VIII, No.3, 404-409.

Yuniarti dan Tri. (2015). Hubungan kepatuhan minum tablet Fe dengan prevalensi anemia pada remaja putri di Ma Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 2 angka, 31-36.