

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

Marsiti Dwicahyani

Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada saat Menstruasi dengan Anemia di SMP N 3 Kismantoro

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah yang rentan dialami oleh remaja putri atau rematri. Anemia terjadi apabila kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, yaitu kurang dari 12 g/dl. Anemia paling sering terjadi pada remaja saat menstruasi dan dapat dicegah dengan mengonsumsi tablet Fe. Studi pendahuluan kepada 10 responden menunjukkan 9 responden tidak mengetahui pentingnya konsumsi tablet Fe saat menstruasi dan 1 responden mengetahui tetapi tidak rutin mengkonsumsinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia di SMP N 3 Kismantoro. Jenis penelitian Analitik Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 59 orang dengan pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 54 orang. Data penelitian diperoleh dari kuesioner dan pengukuran Hb. Analisa data menggunakan uji alternatif *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian sebagian besar responden 90,7% memiliki pengetahuan baik tentang mengonsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dan mayoritas responden 96,3% tidak anemia. Hasil uji diperoleh P value $< \alpha$ ($0,007 < 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia.

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja Putri, Tablet Fe, Menstruasi, Anemia

ABTRACT

Anemia is a problem that is prone to be experienced by young women or adolescents. Anemia occurs when the level of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than normal, which is less than 12 g/dl. Anemia most often occurs in adolescents during menstruation and can be prevented by taking Fe tablets. Preliminary study of 10 respondents showed that 9 respondents did not know the importance of consuming Fe tablets during menstruation and 1 respondent knew but did not consume them regularly. The purpose of research to know the relationship of the adolescent knowledge about consuming Fe tablets when menstrual with anemia in Junior High School N 3 Kismantoro. This type of research is Quantitative Analytical with a Cross Sectional approach. The population is 59 people with a total sampling of 54 people. The research data were obtained from questionnaires and Hb measurements. Data analysis used the alternative Fisher's Exact Test. The results of the study most of the respondents 90.7% had good knowledge about consuming Fe tablets during menstruation and the majority of respondents 96.3% were not anemic. The test results obtained P value $< \alpha$ ($0.007 < 0.05$) and it can be concluded that there is a significant

relationship between knowledge of young women about consumption of Fe tablets during menstruation and anemia.

Keywords: Knowledge, Young Women, Fe tablets, Menstruation, Anemia

PENDAHULUAN

Menurut WHO usia remaja adalah dalam rentang 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 usia remaja adalah 10-18 tahun, menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Rosulina et al., 2020).

Anemia merupakan masalah yang rentan dialami oleh remaja putri atau rematri. Anemia terjadi apabila kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, yaitu kurang dari 12 g/dl. Anemia dapat menimbulkan risiko pada remaja putri baik jangka panjang maupun dalam jangka pendek. Dampak jangka pendek remaja yang mengalami anemia adalah kurangnya konsentrasi sehingga akan memengaruhi prestasi belajar remaja tersebut di kelasnya. Dampak jangka panjang remaja putri yang mengalami anemia adalah kurangnya zat gizi bagi janin dalam kandungannya yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Anemia yang paling sering terjadi pada remaja putri adalah anemia defisiensi besi (Sari et al., 2022).

Sepanjang usia reproduktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat peristiwa haid. Darah akan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4- 0,5 mg/hari. Dengan demikian hilangnya zat besi akan menyebabkan menurunnya kadar hemoglobin dalam darah dan akan menyebabkan keadaan anemia. Lamanya menstruasi berkisar 3-5 hari, atau dengan variasi yang berbeda, banyaknya darah yang keluar dalam satu periode menstruasi berkisar rata-rata 50 ml. Jika lebih dari 80 ml maka dianggap

patologis. (Ayu Asfaraini & Zaetun, 2017).

Zat besi merupakan elemen penting dengan fungsi penting seperti transportasi oksigen, sintesis DNA dan metabolisme otot. Kekurangan zat besi adalah penyebab utama anemia, yang merupakan kekurangan gizi paling umum di seluruh dunia, mempengaruhi 33% wanita tidak hamil, 40% wanita hamil, dan 42% anak-anak di seluruh dunia (World Health Organization, 2020).

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia, baik di negara berkembang dan negara miskin. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stres, haid, atau terlambat makanan. Profil kesehatan Indonesia mencatat penduduk Indonesia yang tergolong usia remaja (10-19 tahun) adalah sekitar 21% (44 juta jiwa) terdiri dari 50,8% remaja laki-laki dan 49,2% remaja perempuan. Menurut SDKI, prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9 pada remaja putri (Podungge et al., 2022)

Pada tahun 2019, prevalensi anemia global adalah 29,9% pada wanita subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-45 tahun. Prevalensinya adalah 29,6% pada wanita tidak hamil usia subur dan 36,5% pada wanita hamil (WHO, 2021). Di wilayah Asia Tenggara, secara global, yang mengalami anemia sebanyak dua miliar, meliputi 315 juta, 5046 diakibatkan oleh kekurangan zat besi. Indonesia merupakan salah satu negara di

Asia Tenggara, dan pada tahun 2014, merupakan negara ketiga terbanyak di ASEAN setelah India dan Bhutan, dengan jumlah penderita anemia sebanyak 5795 pada usia 11-17 tahun. Menurut bank dunia, terjadi peningkatan jumlah anemia pada wanita usia reproduksi (15-49 tahun) di Indonesia, yaitu sebesar 27,946 pada tahun 2015 menjadi 28,85 pada tahun 2016 Sari et al. (2022). Persentase prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah yaitu 57,7% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, karena persentasenya >20% (Direktur Bina Gizi dalam Sulistiani et al., 2021).

Angka kejadian anemia ibu hamil di Kabupaten Wonogiri berdasarkan laporan bulanan program kesehatan ibu kumulatif per Desember 2011 12.34%. Kejadian anemia di Puskesmas Kismantoro sebesar 24,47%, berdasarkan data tersebut, angka kejadian anemia di Puskesmas Kismantoro lebih tinggi bila dibandingkan dengan angka kejadian tingkat Kabupaten Wonogiri. Bila dibandingkan dengan puskesmas lain dalam satu distrik sebanyak 5 puskesmas merupakan angka kejadian yang paling tinggi yaitu Puskesmas Slogohimo sebesar 5,21%, Puskesmas Purwantoro I sebesar 2,4%, Puskesmas Purwantoro II sebesar 6,5 %, Puskesmas Bulukerto sebesar 2% dan Puskesmas Puhpelem sebesar 16,84 % (Windarti, 2012). Informasi yang diperoleh dari bidan Tety Amd.Keb selaku bidan penanggungjawab di desa Ngroto mengatakan angka stunting di desa Ngroto pada bulan Januari 2023 sebanyak 39 kasus yang mana data tersebut angka tertinggi sekecamatan Kismantoro, salah satu penyebab stunting salah satunya adalah anemia. Anemia yang dialami oleh ibu hamil, remaja maupun anak-anak yang tidak tertangani. Dari data diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti kejadian anemia di kalangan remaja putri, dan memilih meneliti di SMP N 3 Kismantoro yang secara letak geografisnya dekat dengan Puskesmas

pembantu Desa Ngroto dan balai Desa Ngroto.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Oktober 2022 di SMP N 3 Kismantoro kepada 10 responden menunjukkan 9 responden tidak mengetahui pentingnya konsumsi obat tambah darah (Fe) saat menstruasi dan 1 responden mengetahui tetapi tidak rutin mengkonsumsinya. Hal tersebut dapat menunjukkan kemungkinan besar masih banyak remaja putri yang minim akan pengetahuan konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi. Berdasarkan informasi dari sekolah sudah ada program pemberian tablet Fe pada remaja putri di SMP N 3 Kismantoro dan siswi telah diberikan penyuluhan mengenai tablet Fe dan Anemia. Pembagian tablet Fe 2 minggu sekali 2 tablet sekaligus untuk dikonsumsi di hari jum'at dan senin minggu berikutnya. Tetapi sebagian dari mereka tidak mengkonsumsi tablet Fe yang sudah dibagikan oleh sekolah karena mengeluh pusing dan mual, dibuktikan dengan satu siswi yang menunjukkan 3 tablet Fe yang masih utuh.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *analitik kuantitatif* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yang dilakukan di SMP N 3 Kismantoro dengan waktu penelitian tanggal 18 Maret 2023 dengan populasi 59 siswi kelas VIII dan IX. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling* berjumlah 54 siswi, dengan kriteria : siswi kelas VIII dan IX usia 13-16 tahun yang sudah pernah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden,sertahadir pada saat penelitian. Adapun Siswi yang hadir pada saat dilakukannya penelitian dengan sesuai kriteria yang bersedia untuk di teliti diberikan kuesioner dan menjawab kuesioner tersebut. Kusioner adalah Instrumen yang

digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan menggunakan teknik pengukuran untuk mengukur kadar Hb siswi. Instrumen telah di uji validitas dan

reliabilitasnya. Analisis data bivariat dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*.

HASIL

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	10-13 tahun (Remaja Awal)	8	15
	14-16 tahun (Remaja Tengah)	46	85
Total		54	100

No	Karakteristik Menarche	Frekuensi (n)	Presentase (%)
2	≤ 10 tahun (Dini)	2	4
	11-13 tahun (Normal)	52	96
Total		54	100

Sumber : data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 14-16 tahun yaitu sebanyak 46 orang (76,7%) dan

mayoritas responden mendapat *menarche* pada usia 11-13 tahun (normal) yaitu sebanyak 52 orang (86,3%).

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada Saat Menstruasi

No	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	49	90,7
2	Kurang baik	5	9,3
Total		54	100

Sumber : data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang mengonsumsi tablet

Fe pada saat menstruasi dengan kategori baik sebanyak 49 orang responden (90,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Remaja Putri

No	Kejadian Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Anemia	52	96,3
2	Anemia	2	3,7
Total		54	100

Sumber : data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden tidak anemia, yaitu

sebanyak 52 orang responden (96,3%).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada saat menstruasi dengan Anemia

Pengetahuan	Kadar Hb						P Value
	Anemia		Tidak Anemia		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	0	0,0	49	90,7	49	90,7	0,007
Kurang baik	2	3,7	3	5,6	5	9,3	
Total	2	3,7	52	96,3	54	100,0	

Sumber : data primer yang diolah (2023)

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui hasil uji *Fisher's Exact Test* untuk variabel pengetahuan dan anemia, dapat dilihat bahwa dari 49 orang responden (90,7%) yang memiliki pengetahuan tentang mengonsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kategori baik, seluruhnya tidak menderita anemia. Hasil uji tersebut didapatkan *P Value* $< \alpha$ (0,007 < 0,05) jadi H_a diterima, sehingga ada hubungan bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia di SMP Negeri 3 Kismantoro.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada Saat Menstruasi dengan Anemia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Kismantoro tahun 2023 pada 54 responden pada tanggal 18 Maret 2023 didapatkan hasil dari 49 orang responden (90,7%) yang memiliki pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kategori baik, seluruhnya tidak menderita anemia. Sedangkan dari 5 orang responden (9,3%) yang memiliki pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kategori kurang baik, 3 orang (5,6%) diantaranya tidak menderita anemia. Berdasarkan hasil uji alternatif *Fisher's Exact Test* yang dilakukan dalam penelitian ini didapatkan hasil *P Value* $< \alpha$ (0,007 < 0,05) hal ini menunjukkan ada hubungan yang

bermakna antara pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kejadian anemia.

Pengetahuan dan informasi berhubungan dengan kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Konsumsi tablet Fe saat menstruasi akan memengaruhi keadaan gizi individu termasuk status anemia. Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi masalah gizi anemia pada remaja yaitu dengan cara meningkatkan akses informasi dan pengetahuan terkait anemia serta dampak yang ditimbulkan jika remaja mengalami anemia. Penyuluhan terkait informasi bahan makanan yang dapat mencegah kejadian anemia perlu ditingkatkan, seperti konsumsi bahan makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A dan C, dan zinc. Selain itu, pemerintah melalui dinas kesehatan dapat menetapkan kebijakan atau program tentang suplementasi tablet Fe untuk remaja putri baik semasa SMA, kuliah, hingga menikah dan statusnya menjadi ibu hamil (Amanda, E et al, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rianti 2021 Ada hubungan positif antara pengetahuan dengan status anemia pada remaja putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di oleh Sri Mularsih (2017) yang mana hasil penelitian tersebut adanya hubungan yang signifikan antara

pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi di SMK Nusa Bhakti Semarang.

Menurut asumsi peneliti banyaknya responden yang menderita anemia dengan pengetahuan kurang baik dibandingkan responden dengan pengetahuan baik dikarenakan tingkat pengetahuan seseorang dapat memengaruhi perilaku dan perilaku tersebut dapat berdampak pada status kesehatan seseorang. Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam mengonsumsi makanan, penggunaan suplementasi tablet Fe saat menstruasi dalam selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia. Dalam hal ini, jika remaja mengetahui tentang manfaat dari mengonsumsi tablet Fe pada saat menstruasi tentu hal tersebut dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi tablet Fe sehingga mengurangi risiko terjadinya anemia.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet fe pada saat menstruasi dengan anemia di SMP N 3 Kismantoro. Pihak sekolah perlu memberikan informasi mengenai cara yang tepat dalam mencegah dan mengatasi anemia melalui program UKS dalam upaya penanganan dini anemia. Pihak sekolah dapat bekerjasama dengan institusi kesehatan dalam pemberian informasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, E et all. 2022. *Pendidikan Ilmu Gizi*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Podungge, Y., Z, N.S. & Mile, S.Y.W. 2022. *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Yogyakarta: Deepublish.

- Rianti (2021). " Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Asupan Zat Besi (Fe) Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara".Skripsi DIV Gizi. Poltekes. Kendari.
- Rosulina, N. E., Adawiyah, R., & Fithriana, D. (2020). *PAKET EDUKASI PADA REMAJA TERHADAP KECENDERUNGAN MENIKAH DINI*. Ponorogo: uwais inspirasi indonesia.
- Sari, P., Himanto, D., Herawati, D.M.D. & Meita, D. 2022. *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri*. Gorontalo: Penerbit NEM.
- World Health Organization. (2020). *Pedoman WHO membantu mendeteksi kekurangan zat besi dan melindungi perkembangan otak*. Diakses 30 September 2022.<https://www.who.int/news/item/20-04-2020-who-guidance-helps-detect-iron-deficiency-and-protect-brain-development>