



HUBUNGAN KONSUMSI TABLET FE DENGAN KADAR HB SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 LEBAKWANGI KECAMATAN LEBAKWANGI KABUPATEN KUNINGAN

Yona Septina

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Garawangi

yonaseptina@stikku.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terhadap defisiensi zat besi atau yang biasa disebut sebagai anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan konsumsi tablet *Fe* dengan kadar hb saat *menstruasi* pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan rancangan case control. Teknik pengambilan sampel purposive sampling yaitu 24 remaja putri di SMA Negeri 1 Lebakwangi. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar ceklist dan pemeriksaan haemoglobin dengan menggunakan haemoglobin blood test. Uji hipotesis dengan menggunakan uji chi square. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar (83,3%) remaja yang tidak mengkonsumsi *Fe* saat *menstruasi* mengalami anemia atau memiliki kadar haemoglobin rendah dan sebagian besar (75%) remaja yang mengkonsumsi *Fe* saat *menstruasi* memiliki kadar haemoglobin normal atau tidak mengalami anemia. Hasil uji analitik didapatkan terdapat hubungan konsumsi tablet *Fe* dengan kadar Hb saat *menstruasi* pada remaja (p value 0,004). Kesimpulan konsumsi tablet *Fe* saat *menstruasi* dapat mempengaruhi peningkatan kadar haemoglobin secara signifikan.

Kata Kunci : *Fe, anemia, remaja, menstruasi*

Pendahuluan

Sumber Daya Manusia yang berkualitas merupakan faktor penentu utama dalam pembangunan kesehatan. Kesehatan memiliki efek jangka panjang sebagai

bentuk investasi untuk Sumber Daya Manusia (*Long term effect on Human Capital Investment*) (Kementerian Kesehatan RI., 2015). Remaja merupakan Sumber Daya Manusia yang harus



dilindungi karena potensinya yang sangat besar dalam upaya pembangunan kualitas bangsa, oleh karena itu suatu negara perlu mempersiapkan generasi muda secara fisik dan psikis, supaya mereka dapat menjadi generasi yang lebih baik dari yang sebelumnya. Anemia pada remaja menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal dan menurunkan prestasi belajar karena rasa cepat lelah, kehilangan gairah, dan tidak dapat berkonsentrasi. Remaja membutuhkan cadangan zat besi sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus bangsa, anemia akan menyebabkan tingginya risiko untuk melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) yang mempunyai kualitas hidup yang tidak optimal. Melihat dampak anemia yang sangat besar dalam menurunkan kualitas Sumber Daya Manusia, maka sebaiknya penanggulangan anemia perlu dilakukan sejak dini sebelum remaja putri menjadi ibu hamil, agar kondisi fisik remaja putri tersebut telah siap menjadi ibu yang sehat (Puspitasari & Sari, 2015).

Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan ketika kadar haemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai keadaan normal. Nilai Hb ditentukan oleh umur, pada kelompok wanita dewasa nilai

Hb normal adalah 12 gr%, dikatakan menderita anemia jika nilai Hb berada di bawah normal (Puspitasari & Sari, 2015).

Menurut data hasil Riskesdas, (2013), prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI., 2014). Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT), (2012) menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Sedangkan untuk prevalensi anemia di Jawa Barat yaitu mencapai 41 % (Dinkes Jabar: 2009). Kabupaten Kuningan terdapat 11 % remaja putri yang mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kuningan, 2016), SMA Negeri 1 Lebakwangi belum pernah dilakukan pemeriksaan kadar haemoglobin dan setelah dilakukan studi pendahuluan, remaja putri di SMA Negeri 1 Lebakwangi sebagian besar mempunyai kadar haemoglobin dibawah kadar normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan konsumsi tablet *Fe* dengan kadar Hb saat *Menstruasi* pada remaja di SMA Negeri 1 Lebakwangi Kecamatan Lebakwangi Kabupaten



Kuningan Tahun 2017.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik penelitian analitik adalah penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Badriah, 2012). Rancangan penelitian pada penelitian ini adalah cases control, penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Juli – 25 Juli 2017, sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang berusia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Lebakwangi berjumlah 24 orang yaitu 12 orang untuk kelompok kontrol dan 12 orang untuk kelompok kasus. Pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan teknik pengambilan non probabilitas yaitu sampel purposive dimana pengambilan sampel dipilih secara sengaja dengan mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai dari karakteristik yang ingin diteliti, variabel bebas dalam penelitian ini adalah tablet *Fe*, konsumsi *Fe* dan tidak mengkonsumsi *Fe*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kadar hemoglobin. Instrumen pada penelitian ini yaitu pemeriksaan langsung kadar Hb dengan menggunakan hemoglobin *blood test* (Hb Sahli).

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Konsumsi tablet Fe pada remaja di SMA Negeri 1 Lebakwangi Kuningan

Tablet <i>Fe</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Konsumsi	12	50
Konsumsi	12	50
Jumlah	24	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2017

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa dari 24 responden yang mengkonsumsi *Fe* saat *menstruasi* sebanyak 12 responden (50%) dan yang tidak mengkonsumsi *Fe* saat *menstruasi* sebanyak

12 responden (50%).

Distribusi frekuensi kadar Hb saat *menstruasi* pada remaja di SMA Negeri 1 Lebakwangi Kecamatan Lebakwangi Kabupaten Kuningan Tahun 2017



Tabel 2. Kadar Hb saat Menstruasi pada remaja

Kategori	Frekuensi	Persentase %
Anemia	13	54,2
Tidak Anemia	11	45,8
Jumlah	24	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2017

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 24 responden kadar Hb saat *menstruasi* pada remaja hampir sebagian mengalami anemia sebanyak 13 responden (54,2 %).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan konsumsi tablet Fe dengan kadar Hb saat menstruasi pada remaja

Tablet Fe	Kadar Hb				Total	P Value
	Anemia		Tidak Anemia			
	F	%	F	%		
Tidak Konsumsi	10	83,3	2	16,7	12	0,004
Konsumsi	3	25,0	9	75,0	12	

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2017

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 12 responden yang tidak mengkonsumsi *Fe* saat *menstruasi* sebagian besar mengalami anemia (83,3%) sedangkan responden yang mengkonsumsi *Fe* sebagian besar tidak mengalami anemia (75,0%). Hasil uji chi-square di dapat nilai p-value yaitu $0,004 < \alpha = 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi tablet *Fe* dengan kadar Hb saat *menstruasi*.

Penyebab paling banyak dari anemia defisiensi besi adalah kurangnya asupan salah satu mikronutrien penting yaitu zat besi. Anemia defisiensi besi masih merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi. Sehingga pemenuhan kebutuhan zat besi ini diperlukan untuk mencegah atau menanggulangi anemia, hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Almatsier (2010) dalam Kusmawati & Rokhanawati, (2016), yang mengatakan bahwa pemberian tablet tambah darah merupakan salah satu penanganan yang

Pembahasan

Analisis Univariat



dilakukan untuk menanggulangi anemia pada remaja.

Remaja putri membutuhkan zat besi paling banyak yang digunakan untuk mengganti besi yang terbuang bersama darah haid di samping keperluan untuk menopang pertumbuhan serta kematangan seksual. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusmawati & Rokhanawati, (2016). yang mengatakan bahwa berdasarkan kebiasaan minum tablet *Fe* saat *menstruasi* dengan kejadian anemia didapatkan hasil sebanyak 30 siswi yang tidak terbiasa meminum tablet *Fe* saat *menstruasi*, 18 siswi diantaranya mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 12 siswi. Hasil penelitian ini didukung oleh teori Almtsier (2011) dalam Kusmawati & Rokhanawati, (2016), yang mengatakan bahwa menambah pemasukan zat besi dalam tubuh dengan meminum tablet *Fe* dapat mencegah terjadinya anemia. Pemberian suplementasi besi saat *menstruasi* memberikan pengaruh peningkatan kadar haemoglobin secara signifikan. Pemberian tablet *Fe* pasca *menstruasi* pada remaja putri merupakan sebuah paradigma baru dalam pencegahan anemia remaja, karena itu terapi zat besi merupakan terapi pilihan pertama oleh

karena efektif, mudah dan aman digunakan (Arisman, 2011 dalam Martini, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa dari 24 responden kadar Hb saat *menstruasi* pada remaja sebagian besar mengalami anemia sebanyak 13 responden (54,2 %). Menurut Slams, dkk (2010) dalam Aini, (2014), mengemukakan bahwa wanita atau remaja putri yang sedang mengalami *menstruasi* merupakan populasi yang harus diperhatikan. Remaja putri yang mengalami *menstruasi* memiliki kecenderungan defisiensi zat besi sebanyak 5% sampai dengan 10%, sehingga remaja putri yang mengalami *menstruasi* rentan terhadap terjadinya penurunan kadar Hb atau anemia. Selama *menstruasi*, remaja putri mengalami pengeluaran atau kehilangan darah yang banyak.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 5.3 dilihat dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian suplementasi besi saat *menstruasi* berhubungan dengan peningkatan kadar haemoglobin secara signifikan. Peningkatan kadar haemoglobin dalam darah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat mempermudah absorpsi (penyerapan) zat besi. Berikut merupakan



faktor yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi yaitu dengan mengkonsumsi tablet penambah darah bersama dengan buah-buahan sumber vitamin C seperti jeruk, jambu biji, mangga pepaya dan buah-buahan lainnya (Martini, 2016).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar menderita anemia dibandingkan remaja putra. Hal ini karena remaja putri mengalami *menstruasi* setiap bulannya. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Anemia yang dialami remaja putri ini dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar serta kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga, produktivitas dan pertumbuhan terutama pertumbuhan pada tinggi badannya (Arisman, 2009 dalam Martini, 2016). Oleh karena itu diperlukan pencegahan anemia yang salah satunya adalah dengan menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan meminum tablet *Fe* saat sedang *menstruasi* (Almatsier, 2011 dalam Martini, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusmawati & Rokhanawati, (2016) yang memaparkan

bahwa berdasarkan hasil analisis statistik chi square didapatkan hasil terdapat hubungan antara kebiasaan minum tablet *Fe* saat *menstruasi* dengan kejadian anemia yang dibuktikan dengan p-value = 0,008 ($p < 0,05$). Adanya hubungan dalam penelitian ini didukung oleh beberapa teori diantaranya Aryandhito (2009) dalam Kusmawati & Rokhanawati, (2016), yang mengatakan bahwa kehilangan darah saat *menstruasi* berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya anemia. Dalam penelitian terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar haemoglobin diantaranya siswi dapat meminum tablet *Fe* secara teratur setiap harinya saat mereka sedang *menstruasi* dan mereka sudah tahu mengenai cara mengkonsumsi tablet *Fe* yang benar yaitu selain menggunakan air putih bisa juga dengan menggunakan air jeruk ataupun makanan yang mengandung vitamin C dan meminumnya pada malam hari menjelang tidur agar terhindar dari rasa mual.

Hasil penelitian ini didukung oleh Puspitasari & Sari, (2015), yang mengemukakan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,0001$ atau ($p<0,05$), ini berarti bahwa dengan pemberian tablet



tambah darah selama *menstruasi* dapat meningkatkan kadar haemoglobin darah pada remaja. Pemberian suplementasi besi seminggu sekali dengan menambahkan saat *menstruasi* dapat meningkatkan kadar haemoglobin. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurhudariani & Purwati, (2017) bahwa pemberian tablet *Fe* berhubungan dengan peningkatan kadar Hb saat *menstruasi* dibuktikan dengan hasil penelitian menggunakan pengujian Wilcoxon ranks test diperoleh p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pemberian suplementasi besi menguntungkan karena dapat memperbaiki status hemoglobin dalam waktu yang relatif singkat. Sampai sekarang cara ini masih merupakan satu-satunya cara yang cocok dilakukan pada ibu hamil dan kelompok yang berisiko tinggi lainnya, seperti anak balita, anak sekolah, dan pekerja. Di Indonesia, tablet zat besi yang umum digunakan dalam suplementasi zat besi ini adalah *Ferrosus* sulfat, senyawa ini tergolong murah dan dapat diabsorpsi sampai 20%. Dosis yang digunakan beragam, tergantung pada status besi orang yang mengkonsumsinya. Biasanya ibu hamil yang rawan anemia diberi dosis yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita biasa.

Kendala utama dalam suplementasi zat besi ini adalah efek samping yang dihasilkan dan kesulitan mematuhi meminum tablet *Fe* karena kurangnya kesadaran akan pentingnya masalah anemia gizi besi. Efek samping dari pemberian zat besi ini adalah saluran pencernaan, seperti mual, muntah, konstipasi, dan diare. Semakin tinggi dosis yang diberikan, maka kemungkinan efek samping akan semakin besar. Zat besi yang diminum dalam keadaan perut terisi akan mengurangi efek samping yang ditimbulkan, tetapi hal ini dapat menurunkan tingkat penyerapannya (Emma S. Wirakusumah, 2009 dalam Nurhudariani & Purwati, 2017).

Kesimpulan

Remaja yang mengkonsumsi *Fe* saat *menstruasi* sebanyak 12 responden (50%) dan yang tidak mengkonsumsi *Fe* saat *menstruasi* sebanyak 12 responden (50%), remaja yang sedang *menstruasi* sebanyak 24 responden hampir sebagian mengalami anemia sebanyak 54,2%, terdapat hubungan antara konsumsi tablet *Fe* dengan kadar Hb saat *menstruasi* pada remaja.

Saran

Para remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai



pentingnya konsumsi Fe pada saat menstruasi dan pola asupan gizi untuk mencegah terjadinya anemia.

Republik Indonesia.
[Http://Www.Depkes.Go.Id/Article/Print/15021300004/Status-Gizi-Pengaruh-Kualitas-Bangsa.Html.](http://www.depkes.go.id/article/print/15021300004/status-gizi-pengaruh-kualitas-bangsa.html)

Daftar Pustaka

- Aini, E. . (2014). *Hubungan Sikus Menstruasi Dan Periode Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Perempuan Di Madrasah Aliyah Ma'arif Kadugede Tahun 2015. Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan.*
- Badriah, D. L. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan. Bandung: Multazam.*
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2009). *Angka Kejadian Anemia Remaja.* [http://www.diskes.jabarprov.go.id/.](http://www.diskes.jabarprov.go.id/)
- Dinas Kesehatan Kuningan. (2016). *Laporan Akhir Tahun Anemia Pada Remaja Putri Kuningan:*
- Kemendes, R. I. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemendes Ri, Jakarta: Kemendes Ri.*
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Kementerian Kesehatan Ri. (2015). *Status Gizi Pengaruhi Kualitas Bangsa. Jakarta: Departemen Kesehatan*
- Kusmawati, I. I., & Rokhanawati, D. (2016). *Kebiasaan Minum Tablet Fe Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2016.* Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Martini, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1), 1–7.
- Nurhudariani, R., & Purwati, S. (2017). Pengaruh Pemberian Suplemen Besi Saat *Menstruasi* Terhadap Kadar Hb Mahasiswi Tingkat I Diii Keperawatan Stikes Karya Husada Semarang. *Jurnal Smart Kebidanan*, 3(2), 85–92.
- Puspitasari, D., & Sari, A. A. (2015). Pengaruh Pemberian Suplemen Besi Saat *Menstruasi* Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Di Smun I Bantul Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 4(3), 156–161.
- Survei Kesehatan Rumah Tangga (Skrt). (2012). *Hubungan Antara Asupan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.* [Http://Eprinte.Ums.Ac.Id/39695/3/Ba b I Endar.Pdf.](http://eprinte.ums.ac.id/39695/3/Ba%20I%20Endar.Pdf),