Kebiasaan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Karwati

Prodi Profesi Bidan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Cimahi, Indonesia; karwatidk@gmail.com (koresponden)

Damai Yanti

Prodi Profesi Bidan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Cimahi, Indonesia; royasmile@yahoo.com

Sri Maryati

Profesi Bidan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Cimahi, Indonesia; sri_maryati22@rocketmail.com

ABSTRACT

The results of a study in Leuwigajah, Cimahi City on the habit of taking iron tablets among female high school students showed that they sometimes only took a small portion of the iron tablets because of nausea and decreased appetite. Therefore, a study was needed that aims to analyze the correlation between the habit of taking iron tablets and the incidence of anemia, in preparation for becoming a mother. This study applied a cross-sectional design involving 202 female high school students in grade 12 in Leuwigajah, South Cimahi. Cimahi City, selected using the stratified random sampling technique. The habit of taking iron tablets was measured by filling out a questionnaire, while the incidence of anemia was measured by taking capillary blood. Furthermore, a correlation analysis was carried out between the two variables using the Chi-square test. The results of the analysis showed a p value of 0.064, so it could be interpreted that there is no significant correlation between the habit of taking iron tablets and the incidence of anemia. It was concluded that the habit of taking iron tablets is not a significant determinant of the incidence of anemia in female adolescents in Leuwigajah, South Cimahi. Cimahi City.

Keywords: female adolescents; anemia; iron tablets

ABSTRAK

Hasil studi di Leuwigajah, Kota Cimahi tentang kebiasaan meminum tablet tambah darah para siswi SMA menunjukkan bahwa mereka kadang-kadang hanya meminum sebagian kecil tablet tambah darah karena timbulnya rasa mual dan berdampak pada penurunan nafsu makan. Oleh karena itu diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis korelasi antara kebiasaan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia, dalam rangka persiapan menjadi ibu. Penelitian ini menerapkan rancangan *cross-sectional* yang melibatkan 202 siswi SMA kelas 12 di Leuwigajah, Cimahi Selatan. Kota Cimahi, yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Kebiasaan minum tablet tambah darah diukur melalui pengisian kuesioner, sedangkan kejadian anemia diukur dengan pengambilan darah kapiler. Selanjutnya dilakukan analisis korelasi antara kedua variabel menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis menunjukkan nilai p yaitu 0,064, sehingga bisa diinterpretasikan bahwa tidak ada korelasi secara signifikan antara kebiasaan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia. Disimpulkan bahwa kebiasaan minum tablet tambah darah bukan merupakan determinan yang signifikan dari kejadian anemia pada remaja putri di Leuwigajah, Cimahi Selatan. Kota Cimahi.

Kata kunci: remaja putri; anemia; tablet tambah darah

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia, yakni periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial.^(1,2) Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa ini berperan besar dalam menentukan masa depan bangsa, karena remaja perempuan merupakan calon ibu yang memiliki resiko kehamilan dan persalinan, serta terpapar oleh masalah kesehatan lain yang berdampak pada kesehatan mental, keadaan ekonomi, dan kesejahteraan sosial jangka panjang.⁽³⁾ Sekitar 23% penduduk Indonesia adalah remaja, dan hanya 11,6% dari mereka lulus SMU yang berkesempatan melanjutkan ke perguruan tinggi, dan mereka yang tidak melanjutkan sekolah sebagian masuk ke jenjang perkawinan.⁽⁴⁾ Remaja yang memasuki jenjang perkawinan, dari segi fisik dan pengetahuan belum memadai. Data menunjukkan bahwa 21,5% perempuan Indonesia memasuki masa perkawinan di bawah usia 17 tahun.⁽⁵⁾ Berdasarkan data kependudukan Kota Cimahi, jumlah penduduk tahun 2019 adalah 548.373 jiwa. Penduduk berjenis kelamin perempuan sebesar 272.098 (49,62%). Sepanjang tahun 2020 total angka pernikahan di Kota Cimahi mencapai 3780 pasangan dengan usia perempuan saat menikah yaitu 18 tahun ke bawah sebanyak 37 orang, 19-20 tahun ada 457 orang.⁽⁶⁾

Studi WHO di Indonesia menyebutkan bahwa salah satu penyebab masalah stunting di Indonesia adalah maraknya pernikahan dini. Apalagi saat ini banyak pihak yang menganggap pernikahan dini sebagai hal biasa. Fakta lainnya, sebesar 43,5% kasus stunting di Indonesia terjadi pada anak berumur di bawah tiga tahun (batita) dengan usia ibu 14-15 tahun, sedangkan 22,4% dengan rentang usia 16-17 tahun.⁽⁷⁾

Saat melakukan sebuah pernikahan, perempuan yang masih berusia remaja secara psikologis belum matang, serta belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kehamilan dan pola asuh anak yang baik dan benar. Para remaja masih membutuhkan gizi maksimal hingga usia 21 tahun, sehingga remaja dengan usia dibawah 21 tahun bahkan usia antara 15 atau 16 tahun belum siap karena berhubungan dengan gizi bayi yang dikandungnya. Jika nutrisi ibu tidak mencukupi selama kehamilan, akan terjadi anemia yang berakibat dengan perdarahan pada persalinan, bayi akan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR).⁽⁸⁾ Berkaitan dengan hal ini, salah satu masalah gizi spesifik pada remaja yang harus diantisipasi jauh hari dalam rangka persiapan melakukan peran ke depan sebagai seorang ibu adalah kondisi bebas dari anemia.⁽⁹⁾

Studi pendahuluan dilakukan di seluruh SMA/ sederajat yang berkedudukan di Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi pada bulan November 2022 dilakukan kepada 10 siswi mengenai kebiasaan minum tablet

tambah darah (Fe) didapatkan bahwa kadang-kadang siswi meminum sebagian kecil dari tablet Fe dalam setiap bulan. Hal ini dikarenakan setelah meminum tablet Fe, mereka mengeluhkan adanya mual-mual yang berakibat pada penurunan nafsu makan. Sementara itu, mereka tidak mengeluhkan tanda-tanda anemia seperti merasa lemah, letih dan lesu. Data ini menggambarkan bahwa para remaja putri belum rutin dalam mengonsumsi tablet Fe seperti yang sudah dicanangkan pemerintah bahwa remaja wajib meminum 1 tablet Fe dalam seminggu.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis korelasi antara kebiasaan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia, dalam rangka persiapan menjadi ibu

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan rancangan *cross-sectional*, yang dilaksanakan di Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi pada tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 12 SMA atau pendidikan yang sederajat di Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi, dengan ukuran populasi 424 orang. Dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan ukuran sampel penelitian yaitu 204 orang. Pemilihan anggota sampel dilakukan dengan metode *probability sampling* yaitu *stratified random sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan minum tablet tambah darah yang diukur melalui pengisian kuesioner. Sementara itu variabel terikat adalah kejadian anemia yang diukur dengan pengambilan darah kapiler untuk diperiksa di laboratorium. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan masing-masing variabel, lalu dilanjutnya dengan analisis korelasi antara kedua variabel menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis disajikan dalam tabel.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan dan telah mendapatkan ijin etik dari komisi etik penelitian STIKes Budi Luhur Cimahi dengan nomor 192/D/KEPK-STIKes/X/2023.

HASIL

Dari tabel 1 diketahui bahwa kejadian anemia pada remaja putri masih cukup besar yaitu 18,6%. Dari segi kebiasaan hidup sehari-hari, sebagian besar remaja putri tidak pernah atau hanya kadang-kadang dalam mengonsumsi tablet Fe yaitu 88,7%. Remaja putri yang tidak pernah atau hanya kadang-kadang dalam mengonsumsi sayur hijau cukup banyak yakni 40,7%. Mayoritas remaja putri tidak pernah atau hanya kadang-kadang dalam mengonsumsi daging merah yakni 62,3%. Mayoritas remaja putri juga tidak pernah atau hanya kadang-kadang dalam mengonsumsi susu yakni 70,6%.

Tabel 1. Distribusi kejadian anemia dan kebiasaan mengonsumsi tablet Fe dan makanan sumber fe pada remaja putri di SMA wilayah Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi

Variabel	Frekuensi	Persentase
Kadar haemoglobin		
≥12 g% (tidak anemia)	166	81,4
<12 g% (anemia)	38	18,6
Kebiasaan minum Fe		
Tidak pernah	30	14,7
Kadang-kadang	151	74
Sering	18	8,8
Selalu	5	2,5
Kebiasaan makan sayur hijau		
Tidak pernah	1	0,5
Kadang-kadang	82	40,2
Sering	93	45,6
Selalu	28	13,7
Kebiasaan makan daging merah		
Tidak pernah	5	2,5
Kadang-kadang	122	59,8
Sering	68	33,3
Selalu	9	4,4
Kebiasaan minum susu		
Tidak pernah	11	5,4
Kadang-kadang	133	65,2
Sering	46	22,5
Selalu	14	6,9

Tabel 2. Hubungan antara kebiasaan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA wilayah Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi

Kebiasaan minum tablet Fe	Kejadian anemia			
	Anemia		Tidak anemia	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak pernah	6	20	24	80
Kadang-kadang	30	19,9	121	80,1
Sering	1	5,6	17	94,4
Selalu	1	20	4	80
Nilai p	0,064			

Dari tabel 2 diketahui bahwa jika remaja putri semakin tertib mengonsumsi tablet Fe, maka kejadian anemia menjadi semakin kecil. Namun demikian, hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai $p = 0,064$, sehingga bisa diinterpretasikan bahwa meskipun secara deskriptif kedua variabel berbanding lurus, namun kedua variabel belum berkorelasi secara signifikan.

PEMBAHASAN

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia.⁽¹⁰⁾ Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi.⁽¹¹⁻¹⁴⁾ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA wilayah Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi. Kebiasaan minum tablet Fe dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor dari petugas kesehatan (seperti adanya anggapan tablet besi untuk pengobatan, tindak lanjut kunjungan yang tidak baik) dan faktor dari diri individu sendiri (seperti kesadaran yang rendah akan manfaat tablet besi (Fe), adanya efek samping dari tablet besi (Fe), kelupaan, perasaan mual/muntah).⁽¹⁵⁾ Manfaat suplementasi Fe sering dihambat oleh kepatuhan dalam meminum tablet Fe. Kebiasaan patuh dalam minum tablet Fe merupakan salah satu faktor yang dianggap paling berpengaruh dalam keberhasilan program suplementasi besi (Fe) selain penyediaan tablet Fe dan sistem distribusinya.⁽¹⁶⁾

Puskesmas telah melaksanakan program pemeriksaan Hb pada seluruh remaja putri di seluruh SMA wilayah Kelurahan Leuwigajah dan program pemberian Tablet Fe pada remaja putri khususnya yang mengalami anemia. Namun berdasarkan penelitian masih banyak remaja putri yang tidak patuh minum tablet Fe yang telah diberikan 1 kali dalam seminggu. Banyaknya remaja putri yang tidak patuh terhadap konsumsi Tablet Fe disebabkan banyak faktor, seperti malas dan efek samping yang sering dirasakan setelah minum Tablet Fe. Studi terdahulu melaporkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami efek samping mual yang berakibat pada ketidakpatuhan mengonsumsi tablet Fe. Penyebab ketidakpatuhan lainnya adalah karena konstipasi dan perubahan warna tinja menjadi hitam. Selain itu, rasa tablet Fe adalah tidak enak dan berbau amis dan membosankan. Tentu saja pengetahuan juga menjadi salah satu faktor penghambat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri.⁽⁹⁾ Dalam hal ini, perilaku remaja putri sebagai individu dipengaruhi oleh pengetahuan sebagai salah satu faktor predisposing.⁽¹⁷⁾

Konsumsi tablet Fe dapat menimbulkan efek samping yang mengganggu, sehingga orang cenderung menolak tablet yang diberikan. Dengan demikian diperlukan faktor *enabling* (pemungkin) seperti ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan; serta faktor *reinforcing* (penguat) seperti dukungan keluarga, dukungan petugas kesehatan dan ketersediaan Fe. Tingkat pengetahuan seseorang mengenai tablet Fe berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan yang mengandung zat besi.⁽¹⁸⁾ Hal ini sejalan dengan temuan lain bahwa remaja yang memiliki pengetahuan mengenai anemia yang cukup baik belum dapat mendorong remaja tersebut untuk lebih patuh mengonsumsi tablet Fe akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa sebagian besar remaja yang patuh memiliki pengetahuan yang baik.⁽¹⁹⁾

Pencegahan anemia defisiensi zat besi telah lama dilakukan di Indonesia. Salah satu pencegahannya melalui program suplementasi besi yang diberikan secara gratis. Dalam mengatasi dan melakukan pencegahan anemia dilakukan perbaikan diet secara umum dan menjaga waktu makan pagi, siang dan malam. Selain itu perlu mengonsumsi makanan yang spesifik yang dianggap sesuai dan yang kaya akan vitamin seperti liver, limpa, bayam dan ekstrak buah yang berwarna merah. Pendekatan untuk penanganan anemia dalam jangka pendek dapat dilakukan suplementasi zat besi.⁽¹⁶⁾

Remaja putri di SMA wilayah Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi yang mengalami anemia sudah diberikan suplementasi tablet besi, namun tingkat kesadaran dan kemauan remaja putri untuk patuh minum tablet besi masih kurang, tetapi untuk konsumsi sayuran yang mengandung zat besi cukup baik yaitu sekitar 45,6% remaja putri mengatakan sering mengonsumsi sayuran berwarna hijau; tentang daging merah, sekitar 33,3% remaja putri mengatakan sering mengkonsumsinya; sedangkan 22,5% remaja putri mengatakan sering mengonsumsi susu. Rendahnya asupan zat besi di dalam tubuh dapat menyebabkan anemia asupan zat besi yang cukup sangat dibutuhkan untuk tubuh. Zat besi akan membantu tetap semangat dan kuat dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai asupan zat besi yang cukup, perempuan terutama, membutuhkan dua macam zat besi. Kedua zat besi ini meliputi besi heme yang mencapai 40% dari keseluruhan zat besi dan besi non heme. Besi non heme adalah sumber utama zat besi dalam makanan. Makanan yang mengandung zat besi dan mampu meningkatkan kebutuhan tubuh secaramaksimal makanan yang mengandung zat besi dan mampu meningkatkan kebutuhan tubuh secara maksimal, di antaranya adalah sayuran hijau, daging sapi, susu, kuning telur, ikan tuna, kerang, kismis, brokoli, ikan salmon dan jeroan.^(20,21)

Kemungkinan faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri di SMA wilayah Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi adalah seringnya mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung zat besi tersebut, sehingga tidak ada korelasi yang cukup signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan minum tablet tambah darah bukan merupakan determinan yang signifikan dari kejadian anemia pada remaja putri di Leuwigajah, Cimahi Selatan, Kota Cimahi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jaworska N, MacQueen G. Adolescence as a unique developmental period. *J Psychiatry Neurosci*. 2015 Sep;40(5):291-3. doi: 10.1503/jpn.150268. Erratum in: *J Psychiatry Neurosci*. 2015 Nov;40(6):386.
2. Pfeifer JH, Berkman ET. The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Dev Perspect*. 2018 Sep;12(3):158-164. doi: 10.1111/cdep.12279. Epub 2018 Feb 8. PMID: 31363361; PMCID: PMC6667174.
3. Jaworska N, MacQueen G. Adolescence as a unique developmental period. *J Psychiatry Neurosci*. 2015 Sep;40(5):291-3. doi: 10.1503/jpn.150268. Erratum in: *J Psychiatry Neurosci*. 2015 Nov;40(6):386.
4. Rambe R. Analisis faktor penyebab lulusan sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) tidak melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi di Desa Parigi (Sipiongot) Kecamatan Dolok Kabupaten Padang Lawas Utara. Dissertation. Padangsidimpuan: IAIN Padangsidimpuan; 2015.
5. Nedra W, Soedjatmiko S, Firmansyah A. Kesiapan fisik dan pengetahuan remaja perempuan sebagai calon ibu dalam membina tumbuh kembang balita dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Sari Pediatri*. 2016 Dec 5;8(3):209-17.
6. Dinkes Kota Cimahi. Profil kesehatan Kota Cimahi tahun 2020. Cimahi: Dinkes Kota Cimahi; 2020.
7. Simanjuntak DY, Maryati S, Sumiarsa GR, Maab ZH. Kesiapan remaja putri sebagai calon ibu dalam mencegah stunting pada balita melalui pemeriksaan Hb dan penyuluhan tentang anemia pada remaja di MAN Cimahi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*. 2024 Aug 27;2(2):76-82.

8. Sezgin AU, Punamäki RL. Impacts of early marriage and adolescent pregnancy on mental and somatic health: the role of partner violence. *Arch Womens Ment Health*. 2020 Apr;23(2):155-166. doi: 10.1007/s00737-019-00960-w.
9. Soliman AT, Alaaraj N, Noor Hamed, Alyafei F, Ahmed S, Shaat M, Itani M, Elalaily R, Soliman N. Review Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomed*. 2022 Mar 14;93(1):e2022087. doi: 10.23750/abm.v93i1.12789. PMID: 35315384; PMCID: PMC8972883.
10. Engel D, Vyas S, Chalasani S, Luna JR, Robinson A. Violence against adolescents: prevention must cross the divide between children and women. *BMJ*. 2022 Oct 27;379:e067682. doi: 10.1136/bmj-2021-067682.
11. Hilamuhu FF. Studi literatur: Hubungan pola menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*. 2021 Dec 30;3(2).
12. Widyantini DN, Widyantari DM. Analisis kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2021;49(2):87-94.
13. Ainiyyah N, Suyani S, Keb M, Kartini F, ST S. Literature review: Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. *Report*. 2020;8(2):1-8.
14. Putra KA, Munir Z, Siam WN. Hubungan kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia (Hb) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*. 2020 Mar 15;8(1):49-61.
15. Winichagoon P. Prevention and control of anemia: Thailand experiences. *J Nutr*. 2002;132(1):862-866.
16. Yuniarti R, Tunggal T. Hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2015 Apr;2(1):31-6.
17. Bozzini AB, Bauer A, Maruyama J, Simões R, Matijasevich A. Factors associated with risk behaviors in adolescence: a systematic review. *Braz J Psychiatry*. 2021 Mar-Apr;43(2):210-221. doi: 10.1590/1516-4446-2019-0835. PMID: 32756805; PMCID: PMC8023154.
18. Tolkien Z, Stecher L, Mander AP, Pereira DI, Powell JJ. Ferrous sulfate supplementation causes significant gastrointestinal side-effects in adults: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2015 Feb 20;10(2):e0117383. doi: 10.1371/journal.pone.0117383. PMID: 25700159; PMCID: PMC4336293.
19. van Zutphen KG, Kraemer K, Melse-Boonstra A. Knowledge gaps in understanding the etiology of anemia in Indonesian adolescents. *Food Nutr Bull*. 2021 Jun;42(1_suppl):S39-S58. doi: 10.1177/0379572120979241. PMID: 34282655; PMCID: PMC8293751.
20. Charlebois E, Pantopoulos K. Nutritional Aspects of Iron in Health and Disease. *Nutrients*. 2023 May 24;15(11):2441. doi: 10.3390/nu15112441. PMID: 37299408; PMCID: PMC10254751.
21. Prentice AM, Mendoza YA, Pereira D, Cerami C, Wegmuller R, Constable A, Spielfelder J. Dietary strategies for improving iron status: balancing safety and efficacy. *Nutr Rev*. 2017 Jan;75(1):49-60. doi: 10.1093/nutrit/nuw055. PMID: 27974599; PMCID: PMC5155616.