

PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN SEBELUM DAN SETELAH MENGGONSUMSI TABLET Fe PADA REMAJA PUTRI DI SMK TARUNA, PADANG

Nirmala Sari¹, Chyndi Permata Sari²

Prodi D III Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Biturrahmah¹²

e-mail : ¹nirmalasari@jurkeb.unbrah.ac.id

ABSTRACT

Anemia according to the World Health Organization (WHO) 2017, states that most people living in the tropics experience anemia as much as 1.62 billion or 24.8% of the total population. The prevalence of anemia in Indonesia is 48.9% with the proportion of anemia in the age group 15-24 years and 25-34 years (Kemenkes RI, 2018). The impact of anemia on adolescent girls decreases adolescent productivity and will have more impact, considering that they are prospective mothers who will give birth to a baby, thereby increasing the risk of maternal mortality, premature birth and low birth weight babies (LBWB). The purpose of this study was to determine the difference in Hb levels before and after consuming Fe tablets in adolescent girls at Smk Taruna Padang. This research was conducted using a quasi-experimental method and a one group pre-test and post-test design approach. The sampling technique was carried out using the proportional random sampling method. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis with paired T test. The results obtained that the average Hb level of adolescent girls before consuming Fe tablets was 13.9268 gr/dl, a small percentage of female students (9.8%) Hb level <12 g/dl, The average Hb level of adolescent girls after consuming Fe tablets was 16.0976 g/dl, most of the students (100%) had Hb levels \geq 12 g/dl. The results of the sample T test showed a p-value ($p = 0.000$) which was <0.005, so it can be concluded that there is a difference between before and after being given Fe Tablets on Hb levels in adolescent girls at Smk Taruna Padang. It is hoped that the school will monitor and ensure more Do young women take blood-added tablets given by health workers to school and provide knowledge about anemia and the importance of consuming blood-added tablets as a teenager.

Keywords : Hemoglobin Level, Fe Tablets, Adolescent Girls

ABSTRAK

Anemia menurut World Health Organization (WHO) 2017, menyatakan bahwa sebagian besar orang yang tinggal di daerah tropis mengalami anemia sebanyak 1,62 miliar atau sebesar 24,8% dari jumlah populasi. Prevalensi Anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Dampak anemia terhadap remaja putri penurunan produktifitas remaja dan akan berdampak lebih, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar resiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat badan bayi lahir rendah (BBLR). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri di Smk Taruna Padang. Penelitian ini dilakukan dengan metode Quasi eksperimen dan pendekatan one group pre test dan post test design, Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode proportional random sampling Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan paired T test berpasangan. Hasil penelitian didapatkan Rerata kadar Hb remaja putri sebelum mengonsumsi Tablet Fe 13,9268 gr/dl sebagian kecil siswi (9,8%) kadar Hb <12 gr/dl, Rerata kadar Hb remaja putri sesudah mengonsumsi Tablet Fe 16,0976 gr/dl sebagian besar siswi (100%) memiliki kadar Hb \geq 12 gr/dl. Hasil uji sampel T test menunjukkan nilai p-value ($p=0,000$) yaitu <0,005 maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan Tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja putri Smk Taruna Padang. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih memantau dan memastikan apakah remaja putri meminum tablet tambah darah yang diberikan tenaga kesehatan kesekolah serta memberikan pengetahuan tentang anemia dan pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah pada saat remaja.

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin, Tablet Fe, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Anemia menurut World Health Organization (WHO) 2017, menyatakan bahwa sebagian besar orang yang tinggal di daerah tropis mengalami anemia sebanyak 1,62 miliar atau sebesar 24,8% dari jumlah populasi. Angka anemia remaja putri sudah mengkhawatirkan, di Asia sudah mencapai 191 juta orang dan Indonesia merupakan urutan ke-8 dari 11 negara di Asia setelah Sri Lanka dengan penderita anemia sebanyak 75 juta orang pada usia 10-19 tahun. Salah satu masalah yang sering terjadi pada usia remaja yaitu anemia kekurangan zat besi atau yang lebih dikenal dengan istilah anemia.^(1,2)

Prevalensi Anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Menurut World Health Organization (WHO) Remaja putri menjadi lebih rawan terhadap anemia besi dibandingkan dengan laki-laki, karena remaja putri mengalami menstruasi/haid berkala yang mengeluarkan sejumlah zat besi setiap bulan. Selain itu, zat besi dibutuhkan pada masa pubertas untuk pembentukan sel-sel darah merah yang berfungsi untuk pertumbuhan.⁽³⁾

Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah menjalankan program pencegahan dan penanggulangan anemia gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi WUS lebih dini lagi, yaitu sejak usia remaja. Tujuan pemberian suplementasi pada remaja putri untuk meningkatkan kesehatan remaja putri yang anemia, meningkatkan kadar hemoglobin, zat besi dan zink dalam darah untuk menurunkan kejadian sakit, meningkatkan berat badan, tinggi badan dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Anak-anak dan orang dewasa memerlukan asam folat dan zat besi titik pada tablet Fe terdapat kandungan zat besi dan asam folat yang merupakan suplementasi penanggulangan anemia. Zat besi merupakan suplemen mineral yang bermanfaat mencegah dan mengatasi anemia, yang membentuk hemoglobin yaitu protein khusus pada sel darah merah yang berfungsi meningkatkan oksigen. Asam folat berguna untuk mengurangi anemia megaloblastik selama kehamilan dan masa pertumbuhan. Strategi

intervensi dalam penanganan anemia tidak hanya dengan pemberian suplemen zat besi atau tetapi juga dapat dicegah dengan cara memberikan pengetahuan yang tepat tentang diet sehat, perubahan gaya hidup, dan memberitahu dampak buruk dari kekurangan zat besi.⁽⁴⁾

Dinkes Kota Padang menyatakan Jumlah wanita usia subur (15 - 39 tahun) yang tidak hamil berada di kecamatan Koto Tangah, Kota Padang berjumlah 51.176 orang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Surat Edaran Nomor HK.03.03/V/0595/2016, tentang Aturan Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri (Rematri) dan Wanita Usia Subur (WUS), yaitu pada remaja putri usia 12-18 tahun adalah 1 tablet per minggu dalam waktu sepanjang tahun, sehingga kebutuhan TTD, yaitu sekitar 60 tablet/tahun, diminum setiap hari senin pada saat atau setelah upacara atau disesuaikan dengan kondisi setempat.^(5,6)

Hasil penelitian (Lina,2019) menunjukkan setelah diberikannya tablet Fe yang menderita anemia ringan mengalami penurunan dari 42% menjadi 22,6%, yang menderita anemia sedang mengalami penurunan dari 58% menjadi 42%. Sedangkan remaja putri yang tidak anemia mengalami peningkatan menjadi 35,4%. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja yang mengalami anemia yaitu 1,01 gr/dl.⁽⁷⁾

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan pada remaja di Indonesia. Remaja putri berisiko terkena anemia 10 kali lipat dibandingkan dengan remaja putra. Akibat jangka pendek anemia pada remaja yaitu mudah lelah, letih, lunglai, lemas dan lesu menyebabkan konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja pada remaja. Akibat jangka panjang bagi wanita hamil menyebabkan badan mudah lemas, pucat, nafsu makan menurun, sulit berkonsentrasi, risiko keguguran, meningkatkan risiko infeksi pasca persalinan, depresi postpartum, perdarahan pada saat persalinan maupun setelah persalinan hingga kematian, jika tidak ditangani dengan benar dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang berbahaya bagi

janin dapat menghambat pertumbuhan janin, BBLR, prematuritas, anak stunting, gangguan ginjal, gangguan otak dan jantung hingga kematian perinatal. Anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Anemia disebabkan oleh beberapa hal, seperti kurangnya pengetahuan risiko anemia dan perilaku pencegahan anemia. Masalah kepatuhan merupakan kendala utama suplementasi besi harian, karena itu suplementasi mingguan sebagai alternatif untuk mengurangi masalah kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe.⁽⁸⁾

Smk Taruna Padang berada di Jl Pasir Perupuk Tabing No.22, Kelurahan Perupuk Tabing, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat. Smk ini memiliki jumlah remaja putri 71 orang. Studi pendahuluan dilakukan pada remaja putri di Smk Taruna Padang tentang apakah siswi tersebut mengkonsumsi tablet tambah darah atau tidak. Setelah dievaluasi di SMK Taruna Padang, 54 orang siswi yang ditanya, 41 orang diantaranya tidak mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan oleh tenkes, karena tingkat pengetahuan yang rendah tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemi dan hampir dari seluruh remaja putri Smk Taruna Padang merupakan anak kos – kosan dimana tidak ada peran orang tua sebagai pengontrol pola makan dan istirahat remaja tersebut. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian apakah ada perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri sekaligus memberikan edukasi tentang tablet tambah darah dan anemia di SMK Taruna Padang.⁽⁹⁾

METODE

Desain penelitian ini merupakan Desain Penelitian Quasi *eksperimen* dan pendekatan one group pre test dan post test design. Penelitian eksperimental adalah penelitian dengan control (perlakuan) dengan eksposure. Quasi eksperimental adalah sebuah studi eksperimental

yang dalam mengontrol situasi penelitian menggunakan cara non random.⁽¹⁰⁾

Pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Smk Taruna, Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri Smk Taruna Padang kelas X berjumlah 36 orang dan kelas XI berjumlah 18 orang, total seluruh siswi 54 orang. Cara menentukan sampel dilakukan dengan Teknik *proportional random sampling*. Didapatkan sampel sebanyak 41 sampel.⁽¹¹⁾

Dalam penelitian ini pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer. Data primer meliputi umur, usia menarache, tingkat pengetahuan, pernah atau tidaknya mengkonsumsi tablet tambah darah dan waktu terakhir kali mengkonsumsi tablet penambah darah. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL

Analisis univariat

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1 didapatkan bahwa rata - rata usia remaja putri Smk Taruna Padang adalah 15 – 18 Tahun yang berjumlah 41 responden, usia menarache didapatkan sebagian kecil siswi (22,0%) usia menarache <12 Tahun dan sebagian besar siswi (78,0%) menarache pada usia ≥ 12 Tahun, berdasarkan IMT didapatkan sebagian kecil siswi (7,3%) responden memiliki IMT sangat kurus, (22%) siswi memiliki IMT kurus, sebagian kecil siswi (2,4%) memiliki IMT gemuk dan sebagian besar siswi (68,2%) memiliki IMT normal. Sebagian kecil siswi (4,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, sebagian besar siswi (63,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sebagian kecil siswi (31,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia dan tablet tambah darah (TTD).

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
1.	Usia 15 Tahun		26,8%

	16 Tahun		56,1%
	17 Tahun		7,3%
	18 Tahun		9,8%
	Total	41	100%
2.	Usia Menarache		
	<12 tahun	9	22,0%
	≥12 tahun	32	78,0%
	Total	41	100%
3.	IMT		
	Sangat Kurus	3	7,3%
	Kurus	9	22%
	Normal	28	68,2%
	Gemuk	1	2,4%
	Total	41	100%
4.	Pengetahuan		
	Baik	13	31,7%
	Cukup	26	63,4%
	Kurang	2	4,8%
Jumlah Total Responden		41 Orang	%

Distribusi Frekuensi dan Rerata Kadar Hemoglobin Sebelum Mengonsumsi Tablet Fe (Pre-Test) Remaja Putri SMK Taruna Padang

Taruna Padang sebelum mengonsumsi tablet Fe didapatkan sebagian kecil siswi (9,8%) memiliki kadar Hb <12 gr/dl dan sebagian besar siswi (90,2%) memiliki kadar Hb ≥12 gr/dl dengan rerata 13,9268 gr/dl.

Pada tabel 2 didapatkan kadar Hb siswi SMK

Hb Sebelum Mengonsumsi Tablet Fe					
Kadar Hemoglobin	Kadar Hb Sebelum	Frequency	Percent	Mean	
Sebelum Mengonsumsi Tablet Fe (Pre-Test)	<12 gr/dl	4	9.8 %	13,9268	
	≥12 gr/dl	37	90.2 %		

Distribusi Frekuensi Dan Rerata Kadar Hemoglobin Sesudah Mengonsumsi Tablet Fe (Post-Test) Remaja Putri SMK Taruna Padang

Pada tabel 3 didapatkan kadar Hb siswi SMK Taruna Padang sesudah mengonsumsi tablet Fe didapatkan sebagian besar siswi (100%) memiliki kadar Hb ≥12 gr/dl dengan rerata 16,0976 gr/dl

Hb Sesudah Mengonsumsi Tablet Fe					
Kadar Hemoglobin	Kadar Hb Sebelum	Frequency	Percent	Mean	
Sesudah Mengonsumsi Tablet Fe (Post-Test)	<12 gr/dl	0	0%	16,0976	
	≥12 gr/dl	41	100%		

Analisi Bivariat

Pada tabel 4 didapatkan perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri SMK Taruna Padang didapatkan rerata kadar Hb sebelum mengkonsumsi tablet Fe 13,9268 gr/dl dan sesudah diberikan tablet Fe rerata kadar Hb

meningkat menjadi 16,0976 gr/dl, diketahui nilai selisih kadar Hb antara sebelum dan sesudah adalah -2,1708. Hasil uji sampel T test menunjukkan nilai p-value ($p=0,000$) yaitu $<0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan Tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja putri Smk Taruna Padang.

Perbedaan Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri SMK Taruna Padang

/ariabel	Mean	Std. Deviation	a Mean	P-Value
Kadar Hemoglobin Sebelum Mengkonsumsi Tablet Fe (n = 41)	13.9268	±1.67914	- 2,1708	0.000
Kadar Hemoglobin Setelah Mengkonsumsi Tablet Fe (n = 41)	16.0976	±1.88155		

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi dan Rerata Kadar Hb Sebelum Diberikan Tablet Fe

Hasil penelitian, didapatkan kadar Hb remaja putri di SMK Taruna Padang sebelum mengkonsumsi tablet Fe didapatkan sebagian kecil siswi (9,8%) memiliki kadar Hb <12 gr/dl dengan rerata 13,9268 gr/dl.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cahyaningrum (2020) sebelum diberikan tablet tambah darah sebagian besar remaja putri mengalami anemia, rata-rata kadar Hb taruni kelompok intervensi sebesar 11,29 g/dl dan kelompok kontrol sebesar 11,32 g/dl. Berdasarkan hasil penelitian dari Astiriyani (2018) menunjukkan bahwa remaja putri sebelum dilakukan pemberian tablet Fe seluruhnya mengalami anemia ringan yaitu 28 orang (100%).^(12,13)

Hasil penelitian yang dilakukan Irawan (2019) Kadar hemoglobin pada responden sebelum diberikan tablet Fe didapatkan rata-rata kadar Hb sebesar 12.7 g/dl. Hasil penelitian dari Sari (2018) Prevalensi anemia sebelum pemberian

intervensi suplementasi sebesar 20.9% dari 172 subjek. Sebaran prevalensi anemia tingkat sedang 11.1% (4 subjek) dan anemia tingkat ringan 88.8% (32 subjek).^(14,15)

Hasil penelitian dari Nuraeni (2019) juga menunjukkan bahwa kadar Hb siswi SMA di Kecamatan Jatinangor yang mengalami anemia ringan sebanyak 13 orang (42,0%) sebelum diberikannya tablet Fe.⁽¹⁶⁾

Sesuai dengan teori anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat diseluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), kasus anemia terjadi 24,8% dari populasi dan diperkirakan sekitar 50-80% anemia disebabkan oleh defisiensi besi. Anemia paling sering terjadi pada remaja saat menstruasi dapat dicegah dengan mengonsumsi tablet Fe. Pemerintah menetapkan dosis pemberian TTD pada remaja putri adalah 1 kali seminggu. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. sasarannya adalah anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) (Sari et al, 2018).⁽¹⁷⁾

Asumsi peneliti terhadap remaja putri SMK taruna Padang yang memiliki kadar Hb <12 gr/dl hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan remaja putri tentang gizi

dan zat besi, asupan tablet Fe yang kurang, dan pola konsumsi remaja putri lebih banyak mengkonsumsi minuman bersoda dan makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani sehingga pemenuhan kebutuhan zat besi tidak terpenuhi. Remaja lebih banyak ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan. Dan ketidak patuhan remaja putri mengkonsumsi tablet Fe yang diberikan oleh tenaga kesehatan ke sekolah karena tingkat pengetahuan yang rendah dan peranan guru dalam memantau siswi mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan serta kurangnya edukasi tentang pentingnya tablet tambah darah sejak dini terutama pada remaja putri. Remaja putri harus memperhatikan kebutuhan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh karena kebutuhan zat besi terus meningkat dengan adanya pertumbuhan.

Distribusi frekuensi dan Rerata Kadar Hb Sesudah Diberikan Tablet Fe

Hasil penelitian didapatkan kadar Hb siswi SMK Taruna Padang sesudah mengkonsumsi tablet Fe sebagian besar siswi (100%) memiliki kadar Hb ≥ 12 gr/dl dengan rerata 16,0976 gr/dl.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningrum (2020) bahwa sesudah diberikan tablet tambah darah kadar hemoglobin remaja putri meningkat, rata-rata kadar Hb taruni kelompok intervensi sebesar 13,69 g/dl dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan tablet tambah darah, rata-rata kadar Hb taruni sebesar 11,72 g/dl. Hasil penelitian dari Astiriyani (2018) kadar hb remaja putri sesudah dilakukan pemberian tablet Fe remaja putri tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 27 orang (96,4%).^(12,13)

Hasil penelitian dari Irawan (2019) Kadar hemoglobin pada responden sesudah mengkonsumsi tablet Fe rata-rata kadar Hb sebesar 12.9 g/dl.⁽¹⁴⁾ Hasil penelitian dari Sari (2018) Prevalensi anemia menurun menjadi 15.7% setelah program pemberian suplementasi besi yakni mengalami penurunan sebesar 5.2%.⁽¹⁵⁾

Hasil penelitian dari Nuraeni (2019) bahwa kadar Hb siswi SMA di Kecamatan Jatinangor

remaja putri setelah diberikan tablet Fe yang menderita anemia ringan mengalami penurunan dari 42% menjadi 22,6%, yang menderita anemia sedang mengalami penurunan dari 58% menjadi 42%. Sedangkan remaja putri yang tidak anemia mengalami peningkatan menjadi 35,4%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amin (2021) berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi tablet Fe dengan kadar Hb.^(16,18) Sesuai dengan teori pola hubungan yang sifatnya positif yaitu semakin baik kebiasaan siswi mengkonsumsi tablet Fe maka peluang siswi memiliki kadar Hb normal juga semakin tinggi. 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 efektif mengurangi angka kejadian anemia.^(19,20)

Asumsi peneliti terjadinya peningkatan kadar hb remaja putri SMK Taruna Padang karena siswi sudah diberikan tablet tambah darah selama 4 minggu dan diberikan edukasi pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah sejak dini atau pada masa remaja. Diiringi dengan pemberian penyuluhan tentang gizi, anemia, dan memberikan edukasi tentang makanan yang mengandung zat besi dan hal – hal yang dapat mengganggu absorpsi zat besi. Dengan pengetahuan yang telah diberikan berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Perbedaan dan Rerata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri SMK Taruna Padang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin remaja putri sebelum mengkonsumsi tablet Fe (13,9268 gr/dl) dan sesudah diberikan tablet Fe rerata kadar Hemoglobin meningkat menjadi (16,0976 gr/dl), didapatkan nilai selisih kadar Hb antara sebelum dan sesudah adalah (-2,1708). Terdapat

perbedaan hasil uji sampel T test menunjukkan nilai p-value ($p=0,000$) yaitu $<0,005$ maka, dapat di simpulkan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan Tablet Fe terhadap kadar Hemoglobin pada remaja putri di Smk Taruna Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cahyaningrum (2020) didapatkan *Hasil penelitian* pada kelompok intervensi, sebelum diberikan tablet penambah darah, rata-rata kadar Hb taruni sebesar 11,29 g/dl. Kemudian sesudah diberikan tablet penambah darah, rata-rata kadar Hb taruni meningkat menjadi 13,69 g/dl atau rata-rata meningkat 2,4 g/dl.⁽¹²⁾

Hasil penelitian Astiriyani (2018) bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Khoer Tasikmalaya sebelum dilakukan pemberian tablet Fe seluruh remaja mengalami anemia dengan kategori ringan yaitu 28 orang (100%), *Hasil uji perubahan kadar Hb diperoleh nilai t-hitung sebesar -13,031 dengan tingkat signifikansi (p_{value}) sebesar 0,000, yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap perubahan kadar Hb pada remaja putri.*⁽¹³⁾

Hasil penelitian dari Irawan (2019) Kadar hemoglobin pada responden sebelum diberikan tablet Fe didapatkan rata-rata kadar Hb sebesar 12.7 g/dl, sedangkan sesudah mengkonsumsi tablet Fe rata-rata kadar Hb sebesar 12.9 g/dl dengan P value 0,022 . Ada pengaruh pemberian tablet tambah darah pada remaja terhadap peningkatan Hb di STIKes Muhammadiyah Cirebon tahun 2019. *Hasil penelitian* dari Sari (2018) Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah prevalensi anemia sebelum dan sesudah intervensi diperoleh p.value ($p < 0,05$), bahwa terdapat perubahan kadar hb pada remaja putri.^(14,15)

Hasil penelitian dari Nuraeni (2019) menunjukkan bahwa kadar Hb siswi SMA di Kecamatan Jatinangor remaja putri yang mengalami anemia ringan sebanyak 13 orang (42,0%) sebelum diberikannya tablet Fe dan setelah diberikan tablet Fe menurun menjadi 7 orang (22,6%). Remaja putri yang mengalami anemia sedang sebelum diberikan tablet Fe sebanyak 18 orang (58,0%) dan menurun menjadi 13 orang (42,0%). Sedangkan remaja putri yang tidak menderita anemia mengalami kenaikan menjadi 35,4% setelah diberikannya tablet Fe.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Asih Islamiyah, dkk (2019) yang memberikan intervensi dengan suplementasi Fe dan Zinc menyatakan bahwa pada kadar Hb sebelum dan sesudah suplementasi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kadar Hb dengan nilai signifikan ($p = 0.000$).⁽¹⁶⁾ Hal ini sesuai dengan teori Tablet Fe akan efektif sebagai salah satu perbaikan gizi, apabila diminum sesuai aturan pakai. Adapun salah satu aturan pemakaian tablet Fe minum satu tablet seminggu sekali. Manfaat tablet Fe sebagai berikut : Pengganti zat besi yang hilang bersama darah pada wanita haid, Wanita mengalami 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 dan kualitas sumberdaya manusia serta generasi penerus, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri dan wanita.⁽²¹⁾

Teori Notoatmodjo dimana pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Faktor – faktor yang mempengaruhi anemia yaitu sosial ekonomi, pendidikan, status gizi, fasilitas kesehatan dan penyakit infeksi.^(22,23)

Asumsi peneliti terhadap perbedaan kadar Hb remaja putri sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet fe. Tablet fe merupakan tablet mineral yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Kenaikan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan berubah setelah dilakukan pemberian tablet Fe, yang diberikan peneliti selama 4 minggu dengan dosis 1 x seminggu, serta mengingatkan remaja putri untuk tidak mengkonsumsi susu, teh dan kopi yang dapat menurunkan efektivitas obat. Peneliti memantau setiap minggunya bahwasanya remaja putri ada mengkonsumsi tablet Fe yang diberikan guna untuk mengetahui apakah ada perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Sebagian kecil siswi (9,8%) memiliki kadar Hb <12 gr/dl di SMK Taruna, Padang. Sebagian besar siswi (100%) memiliki kadar Hb \geq 12 gr/dl di SMK Taruna, Padang. Didapatkan perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri SMK Taruna, Padang.

remaja putri dikemudian hari akan hamil, dengan anemia akan mengakibatkan perdarahan pada saat persalinan, bayi lahir premature, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), anak stunting, gangguan jantung, ginjal dan otak bahkan bisa menyebabkan ibu meninggal saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cahyati, 2020. Prevalensi kejadian anemia pada rematri dan wus.
2. Nurjanah, 2017. *Masalah yang sering terjadi pada usia remaja*. anemia kekurangan zat besi atau yang lebih dikenal dengan istilah anemia.
3. Riskesdes, 2018. *Kebutuhan zat besi pada masa pubertas* untuk pembentukan sel-sel darah merah yang berfungsi untuk pertumbuhan dan *Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia*.
4. Dewi, 2021. *Strategi intervensi dalam penanganan anemia*, dicegah dengan cara memberikan pengetahuan yang tepat tentang diet sehat, perubahan gaya hidup, dan memberitahu dampak buruk dari kekurangan zat besi.
5. Dinkes Kota Padang, 2020. *Jumlah wanita usia subur (WUS)* berada dikecamatan Koto Tangah, Kota Padang.
6. Kemenkes RI, 2016. *Aturan Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri (Rematri) dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Surat Edaran Nomor HK.03.03/V/0595/2016.
7. Lina, 2019. *Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri* yang mengalami anemia.
8. Hasyim, Ainun Nur, Mutalazimah Mutalazimah, and Muwakhidah

Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih memantau dan memastikan apakah remaja putri meminum tablet tambah darah yang diberikan tenaga kesehatan kesekolah dan diharapkan sebagai bahan pertimbangan untuk pendidikan gizi terkait dengan anemia pada remaja putri, dengan harapan dapat meningkatkan kepatuhan dan mengurangi angka kejadian anemia.

Bagi Penulis

Diharapkan untuk mengembangkan hasil penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor penyebab kejadian anemia pada usia remaja serta untuk meminimalisirkan keadian anemia sejak dini terutama remaja putri.

- Muwakhidah. 2018. "Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri." *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian* 15(2):33. doi: 10.26576/profesi.256.
9. Data Jumlah Siswi Smk Taruna Kelas X dan XI Tahun 2022 Dan Studi Pendahuluan Peneliti.
10. Dalam Buku Sopiyyuddin hal tentang : Quai eksperimen dan pendekatan one group pre test dan post test design.
11. Sugiyono, 2018. *Teknik Pengambilan Sampel: Proportional Random Sampling*.
12. Cahyaningrum, 2020. Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Hemoglobin Pada Taruni Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
13. Astiriyani, 2018. *Dengan judul* "Pengaruh Pemberian Tablet FE Terhadap Perubahan Kadar Hb Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftahul Khoer Tasikmalaya.
14. Irawan, 2019. Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) di Stikes Muhammadiyah Cirebon.
15. Sari, 2018. Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor.
16. Nuraeni, Rini, Puspa Sari, Neneng Martini, Sri Astuti, and Lina Rahmiati. 2019. "Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pemeriksaan Dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja Yang Mengalami Anemia

- Melalui ‘Gerakan Jumat Pintar.’” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)* 5(2):200. doi: 10.22146/jpkm.40570.
17. Anggrainy, 2019. Pencegahan *Kejadian Anemia terhadap Remaja Putri Pada Saat Menstruasi*
 18. Amin, 2021. Hubungan *signifikan* antara Kebiasaan Mengonsumsi *Tablet Fe* dengan *Kadar Hb*.
 19. Darmayanti, 2019. *kejadian anemia yang sering terjadi*. macam-macam anemia.
 20. Almatsier, 2016. *Tanda dan Gejala anemia*. Penurunan kekebalan tubuh dan gangguan penyembuhan luka dan penurunan kemampuan mengatur suhu tubuh.
 21. Yuanti, 2018. *Tablet Fe efektif sebagai salah satu perbaikan gizi, Aturan Pemakaian Tablet Fe dan Manfaat Tablet Fe*.
 22. Soekidjo Notoatmodjo, 2003:121. pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.
 23. Soemantri (2010) dalam Mariza (2021), Faktor – faktor yang mempengaruhi anemia.