

Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia melalui metode penyuluhan

Rotua Lenawati Tindaon^{1*}, Agnes Intan Feronika², Calista Putri Amadea³, Muhammad Said Aqil⁴,
Muhammad Wildan⁵, Eva Elfrida Pardede⁶

^{1,2,3,6}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia

^{4,5}Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia

Abstract

Background: The problem of anemia in adolescent girls is a public health problem around the world today, especially in developing countries. One of the effects of anemia in adolescent girls is that it can interfere with learning concentration, fatigue, and decreased physical fitness. This study aims to compare the increase in the knowledge of adolescent girls about blood supplement tablets in preventing anemia through counseling methods.

Methods: This study used a one-group pretest-posttest design. The research location was conducted at the junior high school of 4 Gelumbang. The research was conducted in June 2024. The subjects of this study were all adolescent girls in classes VII-VIII of junior high school of 4 Gelumbang, as many as 58 people with a total sampling technique. The intervention in this study was counseling methods on the consumption of blood supplement tablets. Pretests and posttests are conducted to measure the knowledge of adolescent girls before and after the intervention of counseling methods. Data was collected using a questionnaire about teenage girls' understanding of blood supplement tablets. The data analysis stage begins with calculating the frequency distribution of knowledge before and after the intervention. Data analysis using the Mc Nemar test.

Results: A total of 84.5% of adolescent girls had poor knowledge about the consumption of blood supplement tablets before being given counseling. After adolescent girls received counseling, their knowledge became good at 69%. There was a significant difference between the knowledge of teenage girls before and after being given counseling about blood supplement tablets ($p = 0.001$).

Conclusion: The knowledge of adolescent girls about the consumption of blood supplement tablets after being given counseling has increased significantly with a good category. Providing counseling methods is significant in increasing adolescent knowledge of preventing anemia.

Keywords: Adolescent girls knowledge, blood tablet consumption, anemia prevention, counseling.

Abstrak

Latar belakang: Masalah anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat diseluruh dunia hingga saat ini, terutama di negara-negara berkembang. Salah satu dampak anemia pada remaja putri adalah dapat mengganggu konsentrasi belajar, kelelahan dan penurunan kebugaran fisik. Studi ini bertujuan untuk membandingkan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah dalam mencegah anemia melalui metode penyuluhan.

Metode: Studi ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Gelumbang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2024. Subyek studi ini adalah seluruh remaja putri di kelas VII-VIII SMP Negeri 4 Gelumbang sebanyak 58 orang dengan teknik *total sampling*. Intervensi pada penelitian ini berupa metode penyuluhan tentang konsumsi tablet tambah darah. *Pretest* dan *posttest* berupa pengukuran pengetahuan remaja putri, dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi metode penyuluhan. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan instrumen kuesioner terkait pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah. Tahapan analisis data dimulai dengan menghitung distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis data menggunakan uji Mc Nemar.


Hasil: Sebanyak 84,5% remaja putri berpengetahuan kurang tentang konsumsi tablet tambah darah sebelum diberikan penyuluhan. Setelah remaja putri menerima penyuluhan, pengetahuan mereka menjadi baik sebesar 69%. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang tablet tambah darah ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan yang signifikan dengan kategorik baik. Pemberian metode penyuluhan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam mencegah anemia.

Kata kunci: Pengetahuan remaja putri, konsumsi tablet tambah darah, pencegahan anemia, penyuluhan

*Email Korespondensi: rotualenawatitindaon@fkm.unsri.ac.id

e-ISSN 3031-6502; p-ISSN 3032-0097

 This article is distributed under the terms of the CC BY-SA license
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Pendahuluan

Anemia defisiensi besi pada anak-anak, remaja putri dan wanita hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat di beberapa negara. *World Health Organization* (WHO) telah mendesak semua negara untuk mengurangi anemia pada wanita usia subur sebesar 5% pada tahun 2025, termasuk remaja putri.¹ Anemia pada remaja akan terus mempengaruhi generasi mendatang jika masalah ini tidak diatasi.² Insiden anemia tertinggi, kondisi gizi yang paling umum di dunia, terlihat di kalangan remaja di negara-negara berkembang.³ Secara global, pada tahun 2019, sebanyak 29,9% perempuan usia reproduksi di seluruh dunia mengalami anemia, atau lebih dari setengah miliar perempuan berusia 15-49 tahun. Perempuan usia reproduksi yang tidak hamil memiliki prevalensi 29,6%, sementara perempuan hamil memiliki 36,5%.⁴

Mengidap anemia pada masa remaja dapat menimbulkan banyak dampak fungsional di kemudian hari, seperti prestasi akademis yang buruk, kehilangan produktivitas, dan kesehatan reproduksi yang lebih buruk saat ini dan di masa depan bagi mereka yang ingin hamil.⁵ Salah satu cara untuk menghindari kekurangan zat besi adalah dengan mengonsumsi tablet zat besi atau mengonsumsi suplemen oral yang mengandung zat besi.⁶ Untuk mencegah anemia dan meningkatkan konsentrasi hemoglobin dan status zat besi, suplementasi zat besi dianjurkan untuk remaja putri yang sedang menstruasi.⁷ Oleh karena itu, pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia. Studi sebelumnya melaporkan bahwa pengetahuan tentang makanan kaya zat besi dikaitkan dengan peningkatan konsumsi ayam, ikan segar, dan ikan kering. Kesadaran yang lebih rendah akan makanan berbasis zat besi dan kaya zat besi berkorelasi negatif dengan asupan daging sapi ($\beta = -1,015$, $p = 0.020$ dan $\beta = -2,188$, $p = 0.015$).⁸ Selain itu, pada remaja akhir, tempat tinggal di pedesaan, pendidikan orang tua, status sosial ekonomi, jumlah anggota keluarga yang sedikit, gangguan menstruasi, dan asupan zat gizi yang rendah merupakan faktor risiko terjadinya anemia pada remaja putri.⁹

Studi tentang konsumsi tablet besi untuk mencegah anemia pada remaja putri sudah banyak dilakukan, namun hingga saat ini masih banyak remaja putri yang ditemukan sering mengalami anemia. Remaja putri di SMP Negeri 4 Gelumbang ditemukan bahwa sebagian dari mereka telah mengalami anemia, terutama remaja putri yang sedang menstruasi. Namun, pemahaman mereka tentang konsumsi tablet tambah darah masih rendah, bahkan sebagian dari mereka belum pernah konsumsi tablet tambah darah. Berdasarkan fenomena tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk menganalisis peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah dalam mencegah anemia melalui penyuluhan.

Metode

Studi ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*.¹⁰ Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Gelumbang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2024. Subyek penelitian ini adalah seluruh remaja putri di kelas VII-VIII SMP Negeri 4 Gelumbang sebanyak 58 orang dengan teknik *total sampling*. Adapun kriteria inklusi sampel penelitian adalah (1) subjek adalah remaja putri, (2) tersedia data lengkap di SMP Negeri 4 Gelumbang dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi berupa remaja putri yang tidak bisa dijadikan sebagai subjek penelitian karena sedang sakit. Variabel terikat studi ini adalah pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah intervensi. Variabel bebasnya adalah penyuluhan tentang

konsumsi tablet tambah darah. Variabel pengetahuan remaja putri dikategorikan menjadi 1 = baik, 2 = kurang.

Intervensi pada penelitian ini adalah metode penyuluhan tentang konsumsi tablet tambah darah. *Pretest* dan *posttest* berupa pengukuran pengetahuan remaja putri, dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi metode penyuluhan. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan instrumen kuesioner terkait pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah. Tahapan analisis data dimulai dengan menghitung distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis data menggunakan uji Mc Nemar.^{11,12}

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menjelaskan tentang distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah. Sebanyak 84,5% remaja putri berpengetahuan kurang tentang konsumsi tablet tambah darah sebelum diberikan penyuluhan. Namun, setelah remaja putri menerima penyuluhan, pengetahuan mereka menjadi baik sebesar 69%. Anemia defisiensi zat besi sering terjadi pada remaja, terutama karena menstruasi menurunkan kadar zat besi. Kelelahan dan pusing yang dialami remaja putri dapat diakibatkan oleh anemia. Suplemen darah yang mengandung zat besi dapat mencegah atau mengobati masalah ini. Untuk menghindari anemia, tablet tambah darah dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dan menjadi cadangan zat besi.¹³ Berdasarkan studi terdahulu ditemukan bahwa kadar Hb sebelum diberikan terapi rata-rata sebesar 11,40 dengan standar deviasi 1,76. Setelah terapi, kadar hemoglobin meningkat 2,67 menjadi 14,07 dengan standar deviasi 1,37.¹⁴

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri (n= 58)

Pengetahuan remaja putri sebelum penyuluhan	F	%
Baik	9	15,5
Kurang	49	84,5
Pengetahuan remaja putri sesudah penyuluhan		
Baik	40	69
Kurang	18	31

Salah satu masalah kesehatan reproduksi remaja adalah anemia. Suplemen zat besi mingguan adalah salah satu cara untuk mengurangi anemia.¹⁵ Namun, berdasarkan hasil studi ini ditemukan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kepada remaja putri, mereka tidak mengetahui terkait manfaat konsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu, penting peningkatan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah melalui penyuluhan. Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang tablet tambah darah ($p = 0,001$). Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya yang melaporkan bahwa pemberian intervensi berupa poster berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia ($p = <0,001$).¹⁶ Studi lain juga melaporkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah mengalami peningkatan setelah pemberian intervensi berupa video dan *leaflet*.¹⁷ Pemberian intervensi tentang konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dapat diberikan melalui berbagai metode intervensi. Berdasarkan studi sebelumnya melaporkan bahwa pada kelompok teman sebaya, tidak terdapat perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi ($p = 0,247$). Sedangkan pada kelompok bimbingan konseling, terdapat perbedaan kadar Hb sebelum

dan sesudah perlakuan dengan nilai ($p = 0,037$).¹⁵ Kepatuhan konsumsi tablet darah pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh pemberian konseling kesehatan.¹⁸

Tabel 2 Uji McNemar

Pengetahuan		Sesudah Penyuluhan		Total	P-Value
		Baik	Kurang		
Sebelum Penyuluhan	Baik	17 (94,4%)	32 (80%)	49 (84,5%)	0,001
	Kurang	1 (5,6%)	8 (20%)	9 (15,5%)	
Total	Total	18 (100%)	40 (100%)	58 (100%)	

Selain mengonsumsi pil zat besi, disarankan untuk meningkatkan asupan zat besi dan memenuhi gizi seimbang agar terhindar dari anemia. Dari segi pola dan kualitas gizi makanan, kekurangan zat besi dan kekurangan asam folat yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan asupan gizi dan asupan makanan yang tidak mencukupi adalah penyebab anemia yang paling sering terjadi.¹⁹ Kekurangan zat besi lebih sering terjadi pada bayi, anak-anak prasekolah, dan remaja menurut penelitian epidemiologi. Etiologi yang paling sering terjadi dari kekurangan zat besi pada anak-anak adalah asupan zat besi yang tidak mencukupi, diikuti oleh peningkatan kebutuhan zat besi, perdarahan, dan masalah penyerapan zat besi usus.²⁰

Kesimpulan

Pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet besi untuk mencegah anemia mengalami peningkatan secara signifikan setelah diberikan intervensi melalui metode penyuluhan. Disarankan kepada pihak sekolah SMP Negeri 4 Gelumbang agar rutin memberikan edukasi secara berkala kepada remaja putri terkait masalah anemia dengan melakukan kerjasama dengan pihak Puskesmas terdekat, serta memberikan pemeriksaan Hb secara gratis kepada remaja putri untuk mengidentifikasi remaja putri yang mengalami anemia. Kepada remaja putri, agar dapat meningkatkan asupan zat besi dan memenuhi gizi seimbang agar terhindar dari anemia.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh remaja putri SMP Negeri 4 Gelumbang yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

Daftar Pustaka

1. Silitonga HTH, Salim LA, Nurmala I, Wartiningsih M. Compliance of iron supplementation and determinants among adolescent girls: A systematic review. *Iran J Public Health*. 2023;52(1):37.
2. WHO. Anaemia Policy Brief [Internet]. 2014. Available from: http://www.who.int/iris/bitstream/10665/148556/1/WHO_NMH_NHD_14.4_eng.pdf
3. Khanal A, Paudel R, Wagle CN, Subedee S, Pradhan PMS. Prevalence of anemia and its associated factors among adolescent girls on Weekly Iron Folic Acid supplementation (WIFAS) implemented and non-implemented schools at Tokha municipality, Kathmandu. *PLOS Glob Public Heal*. 2024;4(1):e0002515.
4. WHO. Anaemia in women and children [Internet]. 2024. Available from: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
5. Kraemer K, Zimmermann MB. Nutritional anemia. Sight and Life press Basel (Switzerland); 2007.

6. Abbaspour N, Hurrell R, Kelishadi R. Review on iron and its importance for human health. *J Res Med Sci Off J Isfahan Univ Med Sci*. 2014;19(2):164.
7. WHO. Global school health initiatives: achieving health and education outcomes [Internet]. 2017. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/global-school-health-initiatives-achieving-health-and-education-outcomes>
8. Wiafe MA, Apprey C, Annan RA. Knowledge and practices of dietary iron and anemia among early adolescents in a rural district in Ghana. *Food Sci Nutr*. 2021;9(6):2915–24.
9. Rahman RA, Fajar NA. Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *J Kesehat komunitas (Journal community Heal*. 2024;10(1):133–40.
10. Trisnadewi IMSAW, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik AF, Radeny Ramdany RJF, Tania POA, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana SS. *Metodologi Penelitian Kesehatan [Internet]*. 2021.
11. Hulu VT, Sinaga TR. *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan [Internet]*. 1st ed. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2019.
12. Hulu V, Kurniawan R. *Memahami Dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan Penerapan Software SPSS dan STATCAL*. Jakarta: Kencana; 2021.
13. Nafis A, Hilmi IL. Literature Review The Effect Of Blood Supplements Tablet On Adolescent Girls In Anemia. *J EduHealth*. 2022;13(02):505–10.
14. Sari M. The effect of giving blood supplement tablets to adolescent girls on increasing haemoglobin levels in Cirebon District to prevent stunting and develop a quality generation in Cirebon District. 2022;
15. Meilani N, Setiyawati N. Directly Observed Treatment for Iron Tablet Supplements Consumption Among Female Senior High School Students. *J Kesehat Masy*. 2023;18(3):375–82.
16. Putri RN, Emalilian E, Irdan I, Purwanto M, Asbon N. Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Tindakan terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah Melalui Penyuluhan pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kota Kayuagung Tahun 2023. *Community Dev J J Pengabdian Masy*. 2024;5(1):1305–11.
17. Mahadewi NLPI. Perbandingan Pengetahuan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Melalui Penyuluhan Kesehatan Dengan Video Dan Leaflet. *Bali Heal J*. 2021;5(1):49–57.
18. Yuhana Y, Irnawati Y, Juariyah AS. pengaruh konseling kesehatan tentang kepatuhan konsumsi tablet darah remaja wanita pada sman 02 way serdang mesuji. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2024;13(3):236–43.
19. Aritonang EY, Sanusi SR. The Associations between Maternal Education, Chronic Energy Deficit, and Anemia in Pregnant Women: An Evidence from Lhokseumawe, Indonesia.
20. Aksu T, Ünal Ş. Iron deficiency anemia in infancy, childhood, and adolescence. *Turkish Arch Pediatr*. 2023;58(4):358.

Cara mengutip:

Tindaon RL, Feronika AI, Amadea CP, Aqil MS, Wildan M, Pardede EE. Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah untuk mencegah anemia melalui metode penyuluhan. *Haga Journal of Public Health*. 2024;2(1):9-13. <https://doi.org/10.62290/hjph.v2i1.40>