

PERILAKU KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI BLOOD INCREASING TABLET CONSUMPTION BEHAVIOR IN ADOLESCENT WOMEN

Nanda Wahyudi¹

¹Poltekkes Kemenkes Gorontalo

*) nandawahyudiapril@gmail.com

ABSTRACT

Background Anemia is a body condition where the hemoglobin (Hb) level in red blood cells is lower than the standard it should be. Adolescent girls are said to be anemic if Hb <12 gr/dl. 1 in 5 teenagers in Indonesia suffers from anemia. Young women are advised to take blood supplement tablets to prevent anemia. The aim of this research is to determine the number of teenagers who actively consume blood supplement tablets in Tabumela Village, Tilango District, Gorontalo Regency. This research method is a descriptive observational study with a cross sectional design. Research time October 2023. Total population is 96 people, the total research sample is 83 young women. The sampling technique is purposive simple random sampling. Data analysis used univariate analysis of frequency distribution. Results: 72.3% of young women did not consume blood supplement tablets. Conclusion: Most young women do not take blood supplement tablets. It is recommended that similar research be carried out, namely research on the consumption behavior of female adolescent blood supplement tablets accompanied by examination of HB levels.

Keywords : teenager, fe, consumption

ABSTRAK

Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Remaja putri dikatakan anemia jika Hb <12 gr/dl. 1 dari 5 remaja di Indonesia menderita anemia. Remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jumlah remaja yang aktif mengonsumsi tablet tambah darah di Desa Tabumela, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan cross sectional. Waktu Penelitian Oktober 2023. Jumlah sampel adalah 83 orang remaja putri (total populasi). Teknik pengambilan sampel purposive simple random sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat distribusi frekuensi. Hasil 72,3% remaja putri tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Kesimpulan, Sebagian besar remaja putri tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Disarankan agar melakukan penelitian serupa yaitu penelitian mengenai perilaku konsumsi tablet tambah darah remaja putri disertai pemeriksaan kadar HB.

Kata kunci: remaja, fe, konsumsi

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan remaja di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, anak usia 5-14 tahun menderita anemia 26,4% dan remaja usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Hal ini berarti 1 dari 5 remaja di Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2020).

Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Remaja putri dikatakan anemia jika Hb <12 gr/dl (Utami et al., 2021). Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh untuk proses

metabolisme. Gejala anemia ditandai dengan 5 L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai (Kemenkes RI, 2020).

Remaja putri sangat rentan mengalami anemia karena sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sangat pesat, terjadi pertumbuhan pesat dan perluasan volume darah dan massa otot dan pubertas. Proses-proses ini di dalam tubuh memerlukan lebih banyak zat besi dan asam folat karena nutrisi utama darah adalah zat besi. Asam folat juga diperlukan untuk produksi dan pertumbuhan sel darah merah yang cepat (Service & Service, 2017). Remaja putri yang mengalami anemia akan berdampak negative pada kesehatan dan

prestasi di sekolah, saat menjadi ibu hamil dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan serta kematian ibu dan bayi. Anemia pada remaja putri juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Menurunnya kebugaran dan kemampuan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, menurunnya prestasi belajar. (Kemenkes RI, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Gutema dkk, 2023, Suplemen zat besi mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap kecerdasan, perhatian dan konsentrasi (Gutema et al., 2023).

Pemberian tablet tambah darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah terjadinya anemia (Anjarwati & Ruqoyah, 2020). Program suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri telah dimulai sejak tahun 2014 dan saat ini menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya penurunan stunting. Pemberian tablet tambah darah dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun di SMP dan SMA atau yang sederajat melalui UKS (Kemenkes RI, 2020). Pemberian tablet tambah darah dapat diberikan setiap hari dengan dosis 30–60 mg, selama 3 bulan berturut-turut dalam setahun (World Health Organization, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Tabumela, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo ditemukan dari 20 remaja yang dilakukan pemeriksaan kadar HB, 14 orang (70%) diantaranya menderita anemia (HB <12 gr/dl).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jumlah remaja yang aktif mengonsumsi tablet tambah darah di Desa Tabumela, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan desain *cross sectional* untuk . Lokasi penelitian di Desa Tabumela, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo. Waktu Penelitian Oktober 2023.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Jumlah Populasi 96 orang, jumlah

sampel penelitian adalah 83 orang remaja putri Teknik pengambilan sampel purposive simple random sampling.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer. Data yang dikumpulkan adalah data perilaku konsumsi tablet tambah darah remaja putri di Desa Tabumela, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi tentang pertanyaan mengenai apakah remaja mengonsumsi tablet tambah darah atau tidak, alasan tidak meminum tablet tambah darah serta biodata responden.

Pengolahan dan analisis data

Analisis data menggunakan analisis univariat distribusi frekuensi. Data disajikan di dalam tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan distribusi frekuensi Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri

No.	Konsumsi Tablet Tambah Darah	Frekuensi	%
1.	Konsumsi	23	27.7
2.	Tidak Konsumsi	60	72.3
	Total	83	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1. didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Tabumela tidak mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 72,3% (60 orang) dan sebanyak 27% (23 orang) remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak mengonsumsi tablet tambah darah adalah 72,3% (60 orang), yang mengonsumsi tablet tambah darah adalah 23 orang. Alasan responden tidak mengonsumsi tablet tambah darah adalah tidak mendapatkan pembagian tablet tambah darah, tidak diperbolehkan oleh orang tua, takut, rasa tablet tambah darah tidak enak, serta responden tidak mendapatkan pembagian tablet tambah darah karena tidak mengikuti

posyandu remaja karena bersamaan dengan jam sekolah.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Alfiah dkk (2020) yang menemukan bahwa persentase anak perempuan yang dilaporkan menerima tablet Weekly Iron Folic Acid Supplementation (WIFAS) dalam enam bulan terakhir hanya 10% di Nusa Tenggara Timur (THT) dan 31% di Jawa Timur (EJ). Rata-rata jumlah tablet WIFA yang diterima hanya 0,4–1,4 tablet dan rata-rata jumlah tablet yang dikonsumsi hanya 0,4–0,7 tablet dalam 6 bulan terakhir. Remaja putri yang mengkonsumsi minimal 1 tablet hanya 9% pada THT dan 18% pada EJ. Penyebab umum tidak mengkonsumsi WIFA adalah karena lupa; merasa hal itu tidak perlu; dan takut akan efek samping (Alfiah et al., 2020).

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi tablet zat besi oleh remaja sekolah di Indonesia terdiri dari persepsi ancaman, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan kepercayaan diri. Ancaman yang dirasakan terbukti berkorelasi positif dengan niat mengonsumsi tablet zat besi. Faktor manfaat yang dirasakan berkorelasi positif dengan niat mengonsumsi tablet zat besi karena manfaat yang dirasakan terbukti menjadi prediktor kuat terhadap perubahan perilaku kesehatan remaja terkait pencegahan anemia. Hambatan persepsi mempunyai korelasi negatif dengan niat mengonsumsi tablet zat besi, karena hambatan yang dirasakan remaja sekolah seperti pengaruh lingkungan sekitar dapat menurunkan niat mengonsumsi tablet zat besi. Faktor kepercayaan diri mempunyai hubungan positif dengan niat mengonsumsi tablet zat besi. Kepercayaan diri remaja sekolah berasal dari dukungan teman sebaya dan informasi yang dipercaya (P. Stevani Basuki, 2019).

Hasil penelitian dari Thifal, dkk (2023), faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada remaja adalah daerah tempat tinggal, pemeriksaan HB, akses informasi zat besi- asam folat, menerima/membeli besi-asam folat, pengetahuan, penggunaan aplikasi Cegah Anemia Remaja Indonesia (CERIA). Temuan ini menunjukkan perlunya pemeriksaan remaja putri, peningkatan ketersediaan WIFAS dan sosialisasi penggunaan aplikasi CERIA (Thifal et al.,

2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program pencegahan anemia pada remaja putri lebih efektif bila diterapkan di sekolah. Mengingat penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mendapat informasi tentang anemia di sekolah, sehingga petugas kesehatan baik puskesmas maupun unit kesehatan sekolah harus berkolaborasi dalam program pencegahan anemia khusus sekolah (Aprianti et al., 2018). Hasil positif penting lainnya dalam penelitian ini adalah hubungan antara manfaat yang dirasakan dan hambatan yang dirasakan serta konsumsi tablet zat besi. Mayoritas responden menyatakan tidak menganggap tablet zat besi akan memberikan manfaat tambahan. Namun jika dilihat dari persentase responden berdasarkan persepsi manfaat, terlihat bahwa responden yang merasa tidak akan menerima manfaat memiliki niat yang rendah. Pertanyaan mengenai hambatan yang dirasakan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak mau mengonsumsi tablet zat besi karena kemasan dan bentuk tablet zat besi yang tidak menarik (64%) dan juga karena sebagian besar temannya tidak menggunakannya (58%). Sebagian dari mereka tidak menyukai rasa tablet zat besi (44%). Bagi remaja, pengaruh lingkungan bisa sangat berpengaruh, apalagi jika datang dari teman sebayanya. Kebanyakan remaja mencoba menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya, yang dapat dilakukan melalui pergaulan, cara berpakaian, dan bahkan makanan yang mereka makan. Ketidakmampuan beradaptasi dapat membuat remaja merasa terasing dari lingkungannya (Aprianti et al., 2018).

Hasil penelitian dari Silitonga dkk 2023 menemukan bahwa faktor-faktor yang menghambat konsumsi tablet tambah darah adalah (Silitonga et al., 2023):

1. Pribadi:
 - a. Rasa Takut (Prasetya et al., 2022)
 - b. Takut akan efek samping
 - c. Kurangnya motivasi
 - d. Tidak menyadari efek positif atau manfaat tablet zat besi
 - e. Pengetahuan (Nurjanah & Azinar, 2023) (Novita et al., 2021)
 - f. Kesalahpahaman tentang tablet zat besi sebagai alat kontrasepsi (Dubik et al., 2019).
 - g. Kelupaan

- h. Sikap (Amir & Djokosujono, 2019)
2. Sosial (Silitonga et al., 2023)
 - a. Tidak ada informasi kontak jika persediaan terbatas.
 - b. Tekanan orang tua
 - c. Tekanan teman sebaya
 - d. Tidak diberikan pertimbangan guru
 - e. Persepsi masyarakat yang salah terhadap tablet zat besi sebagai alat kontrasepsi
 - f. Persepsi pendidik bahwa penerapannya rumit
 - g. Beban waktu yang berlebihan
 - h. Guru (Amir & Djokosujono, 2019)
3. Lingkungan (Silitonga et al., 2023)
 - a. Tidak tersedianya air di kelas
 - b. Puasa saat perayaan lokal
 - c. Mobilisasi sosial
 - d. Pasokan tablet tepat waktu
 - e. Dampak agama dan budaya
 - f. Ketidakpastian mengenai manfaat tablet zat besi sebagai suplemen
 - g. Rendahnya kesadaran Masyarakat
 - h. Tidak tersedianya IFA
 - i. Liburan/cuti sekolah
 - j. Budaya (Amir & Djokosujono, 2019)
4. Rejimen (Silitonga et al., 2023)
 - a. Liburan/cuti sekolah
 - b. Kualitas tablet
 - c. Regimen harian
 - d. Rasa dan bau tidak enak

Masih banyak remaja putri yang belum memahami manfaat konsumsi tablet tambah darah dan apa itu Anemia karena kurangnya pemberian edukasi mengenai manfaat tablet tambah darah dan bahaya anemia bagi remaja putri (Nurjanah & Azinar, 2023). Hal ini menyebabkan beberapa remaja putri memutuskan untuk tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin, bahkan ada yang belum pernah mengkonsumsi tablet tambah darah yang telah beredar, padahal remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi yang mengakibatkan berkurangnya darah sehingga remaja putri tersebut berisiko terkena anemia (Ivon Valentin Mandagi et al., 2020).

Edukasi mengenai manfaat tablet tambah darah dan bahaya anemia perlu diberikan kepada remaja putri, agar remaja putri menyadari manfaat tablet tambah darah bagi kesehatan sebagai upaya pencegahan anemia. Remaja putri dapat memanfaatkan teknologi yang ada dan sosial media untuk mencari berbagai informasi mengenai manfaat tablet tambah

darah dan bahaya anemia (Ivon Valentin Mandagi et al., 2020) (Yudina & Fayasari, 2020)



Gambar 1 : Proses Pengumpulan Data Remaja Putri



Gambar 2: Studi Pendahuluan Pemeriksaan Kadar HB pada Remaja Putri

Alasan responden tidak mengonsumsi tablet tambah darah adalah tidak mendapatkan pembagian tablet tambah darah, tidak diperbolehkan oleh orang tua, takut, rasa tablet tambah darah tidak enak, serta responden tidak mendapatkan pembagian tablet tambah darah karena tidak mengikuti posyandu remaja karena bersamaan dengan jam sekolah. Hal ini dapat diatasi dengan cara menyelenggarakan posyandu remaja pada saat sekolah libur. Bisa juga dengan mengadakan posyandu remaja di sekolah-sekolah agar semakin banyak remaja yang bisa mendapatkan pembagian tablet tambah darah.

Rasa takut, rasa tablet tambah darah yang tidak enak serta larangan orang tua mengonsumsi tablet tambah darah juga dapat diatasi dengan memberikan sosialisasi konsumsi tablet tambah darah kepada remaja putri agar memotivasi mereka mengonsumsi tablet tambah darah, hal ini serupa dengan penelitian dari Wulandari, dkk (2022) dimana sosialisasi

mengenai anemia dan pemberian tablet tambah dapat meningkatkan kepatuhan responden dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Wulandari 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo tidak mengonsumsi tablet tambah darah.

SARAN

Disarankan agar melakukan penelitian serupa yaitu penelitian mengenai perilaku konsumsi tablet tambah darah remaja putri disertai pemeriksaan kadar HB

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh remaja putri di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo yang sudah hadir sebagai peserta serta terima kasih kepada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, E., Briawan, D., Khomsan, A., Dewi, M., Ekayanti, I., Mardewi, Raut, M. K., Zakaria, A., & Roche, M. L. (2020). Coverage and adherence of weekly iron folic acid supplementation among school going adolescent girls in Indonesia. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 66, S118–S121. <https://doi.org/10.3177/jnsv.66.S118>
- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Anjarwati, A., & Ruqoiyah, S. (2020). Obedience of iron tablet consumption reduces risk of anemia among Indonesian female adolescents. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 3(1), 24–28. <https://doi.org/10.31101/jhtam.1345>
- Aprianti, R., Meinar, G., & Kusumaningrum, T. (2018). Jurnal Ners. *Jurnal Ners*, 13(1), 122–127.
- Dubik, S. D., Amegah, K. E., Alhassan, A., Mornah, L. N., & Fiagbe, L. (2019). Compliance with Weekly Iron and Folic Acid Supplementation and Its Associated Factors among Adolescent Girls in Tamale Metropolis of Ghana. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/8242896>
- Gutema, B. T., Sorrie, M. B., Megersa, N. D., Yesera, G. E., Yeshitila, Y. G., Pauwels, N. S., De Henauw, S.,

- & Abbeddou, S. (2023). Effects of iron supplementation on cognitive development in school-age children: Systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 18(6 June).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287703>
- Ivon Valentin Mandagi, Munir Salham, & Herlina Yusuf. (2020). Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Tablet FE dalam Upaya Pencegahan Anemia di SMAN 6 Model Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(5), 252–255.
<https://doi.org/10.56338/jks.v3i5.1723>
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. *Kementrian Kesehatan RI*, 22.
- Novita, H., Nurlina, N., & Suratmi, S. (2021). The Obedience Factors of Teenage Girls to Consume Iron Tablet at SMK Negeri 1 Kedawung, Cirebon. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 23–33.
<https://doi.org/10.31983/jkb.v11i1.6368>
- Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 7(1), 244–254.
- P. Stevani Basuki, E. U. (2019). Factors Affecting Iron And Folicacid Consumption Among Adolescents: A Literature Review. *Proceedings of International Conference on Applied Science and Health*, 4, 609–612.
- Prasetya, G., Khomsan, A., Riyadi, H., & Anwar, F. (2022). Study Characteristics of School Adolescent Girls on Iron Folic Acid Supplementation Program as the Prevention of Anemia in Adolescent. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 1–7.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.1-7>
- Service, G. H., & Service, G. E. (2017). *Iron & Folic Acid (IFA) Supplementation for Adolescent Girls and Women Participants. Manual for Health Workers*. 1–34.
- Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningsih, M. (2023). Compliance of Iron Supplementation and Determinants among Adolescent Girls: A Systematic Review. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 37–48.
<https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11664>
- Thifal, F., Noviasy, R., Ulfa, U. M., Farahita, L., Utari, A., Kurniawati, E. R., & Wisnuwardani, R. W. (2023). Factors related to the compliance to consuming iron-folic acid in young women in East Kalimantan, Indonesia. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 8(2), 260.
<https://doi.org/10.30867/action.v8i2.928>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Diah Rahayu Wulandari. (2021). Anemia pada Remaja Putri. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (Issue 2).
- World Health Organization. (2016). Guideline Daily Iron. *Daily Iron Supplimentation in Infants and Children*, 44.
- Ika Wulandari, A., Atikah Ardi, S., Aidha Tatuhey, F., Musonah, N., Aulia Rizki, V., Ayu Sariperkasi, L., Indrayana, S., Puspasari Wijaya, D., Ata Yogyakarta, A., Studi

Sarjana Farmasi, P., Alma Ata Yogyakarta, U., Studi, P. S., Rumah Sakit, A., Studi Pendidikan Matematika, P., & Studi Sarjana Keperawatan, P. (2022). Sosialisasi Mengenai Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Perempuan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Tembelang, Candimulyo, Magelang. *Bangun Desa: Jurnal*

Pengabdian Masyarakat, 1(2), 55–59.

Yudina, M. K., & Fayasari, A. (2020). Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in East Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 147–158. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.56>