



**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG TABLET FE PADA SISWI
DI MTS NU UNGARAN**

SKRIPSI

OLEH :

AJENG RISNA DAMAYANTI

030218A024

PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2019

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Gambaran Pengetahuan Tentang Tablet Fe Pada Siswi Di MTS Nu Ungaran” yang disusun oleh :

Nama : Ajeng Risna Damayanti

Nim : 030218A024

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi :D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Yulia Nur Khayati, S.SiT., MPH
NIDN. 0622078601

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG TABLET FE PADA SISWI DI MTS NU UNGARAN

Ajeng Risna D¹⁾, Yulia Nur Khayati, S.SiT., MPH²⁾, Vistra Veftisia, S.SiT, MPH³⁾
DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
e-mail : ajengrisna83@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Di Indonesia salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja adalah masalah gizi yaitu anemia. Upaya pencegahan anemia dikalangan remaja putri adalah program pemberian tablet Fe untuk meningkatkan cara pemberian tablet Fe maka pengetahuan dan perilaku remaja putri mengkonsumsi tablet Fe harus baik.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang tablet Fe pada siswi di MTs NU Ungaran.

Metode : Desain penelitian *deskriptif* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi sebanyak 194 siswi kelas VII dan VIII. Teknik sampling *propotional random sampling* dengan sampel sebanyak 71 siswi. Data analisa menggunakan analisa univariat.

Hasil : Hasil penelitian pengetahuan siswi di MTs NU Ungaran tentang fungsi zat besi 28 responden (39,4%), kebutuhan zat besi 36 responden (50,7%), konsumsi tablet Fe 50 responden (70,4%) dalam kategori baik sedangkan sumber zat besi 25 responden (35,2%) dalam kategori cukup dan efek samping tablet Fe 41 responden (57,7%) dalam kategori kurang.

Kesimpulan : Gambaran pengetahuan siswi di MTs NU Ungaran tentang tablet Fe sebagian besar dalam kategori cukup karena dipengaruhi oleh informasi dan pengalaman.

Kata Kunci : Pengetahuan, Tablet Fe

Pustaka : 27 (2008 - 2019)

DESCRIPTION OF KNOWLEDGE ON FE TABLET ON FEMALE STUDENTS OF NU UNGARAN ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL

Ajeng Risna D¹⁾, Yulia Nur Khayati, S.SiT.,MPH²⁾, Vistra Veftisia, S.SiT, MPH³⁾
DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
e-mail : ajengrisna83@gmail.com

ABSTRACT

Background : One of the nutritional problems faced by adolescents in Indonesia is anemia. Fe tablets are a blood booster supplement needed to prevent anemia. Preventing of anemia among female adolescents is program for giving Fe tablet to improve the method of increasing of Fe tablet, so that the knowledge and behavior of female adolescents consuming Fe tablet must be good.

Objective : To find out description of knowledge on Fe tablet on female students in NU Ungaran Islamic Junior High School.

Method : The research design was descriptive study with cross sectional. Approach the population was 194 female students of class VII dan VIII. Sampling technique used propotional random sampling with sample was 71 female students. Data analysis used univariate analysis.

Results : The results of the study show the knowledge of female students in NU Ungaran Islamic Junior High School about the function of iron 28 respondents (39.4%), iron needs 36 respondents (50.7%), consumption of Fe tablet 50 respondents (70.4%) are in good categories while the source of iron 25 respondents (35.2%) are in average categories and in side effects of Fe tablet 41 respondents (57.7%) are in the less category.

Conclusion : The description of students' knowledge of NU Ungaran Islamic Junior High School about Fe tablets is mostly in enough categories because it is influenced by information and experience.

Keyword : Knowledge, Fe Tablet

Reference : 26 (2008 - 2018)

LATAR BELAKANG

Keadaan gizi kelompok usia remaja masih memprihatinkan. Masalah gizi yang sering dialami remaja putri adalah anemia zat besi, kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan (Dieny, 2014). Berdasarkan data WHO pada tahun 2008 prevalensi anemia menunjukkan bahwa penduduk didunia yang menderita anemia dengan total keseluruhan yaitu 1,62 milyar orang dengan prevalensi usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8%. Prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 40 % (WHO, 2016).

Di Indonesia salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja adalah masalah gizi salah satunya anemia. Angka kejadian anemia di Indonesia sebesar 21,7% sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Berdasarkan kelompok umur, prevalensi anemia pada remaja putri usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan usia 15-24 tahun 18,4% (Riskesdas, 2013).

Salah satu sasaran utama dari Rencana Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 di Indonesia merupakan indikator perbaikan gizi masyarakat, salah satunya adalah pemberian suplemen zat besi (TTD) bagi perempuan muda dengan target 30% pada 2019. Sehingga untuk menanggulangi anemia pemerintah merancang program penanggulangan anemia gizi untuk remaja putri dan WUS salah satunya pemberian tablet Fe melalui institusi sekolah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi remaja putri sehingga memutus mata rantai terjadinya *stunting*, mencegah anemia, dan meningkatkan cadangan zat besi didalam tubuh (Kemenkes RI, 2016).

Anemia yang juga dapat berdampak terhadap berat badan bayi lahir rendah, pendarahan dan menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu. Sehingga salah satu upaya penanganan yang dilakukan Kabupaten Semarang yaitu upaya pencegahan secara dini dengan program pemberian tablet Fe bagi remaja putri sehingga dapat mempersiapkan ibu hamil yang sehat di masa yang akan datang dan dapat menurunkan angka kematian ibu (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2014).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 88 tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil menyatakan bahwa bagi wanita usia subur diberikan sebanyak 1 (satu) kali seminggu saat tidak haid dan 1 (satu) kali sehari selama haid.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan tentang tablet Fe adalah tahu tentang pengertian tablet Fe, fungsi zat besi, kebutuhan zat besi, sumber zat besi, konsumsi tablet Fe, dan efek samping tablet. Upaya pencegahan anemia dikalangan remaja putri masih rendah sehingga diperlukan pengetahuan tentang tablet Fe.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh dari 10 siswi di MTs NU Ungaran didapatkan 4 siswi mengetahui mengenai tablet Fe bagi remaja putri untuk pencegahan anemia dan 6 siswi lainnya belum mengetahui mengenai tablet Fe bagi remaja putri untuk pencegahan anemia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif* dengan rancangan *cross sectional*. Dengan populasi seluruh siswi kelas VII dan VIII MTs NU Ungaran bulan Maret dan jumlah siswi sebanyak 194 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *propotional random sampling* dengan menentukan sampel yang dilakukan dari masing-masing strata, proporsi, dan acak kemudian dari masing-masing strata diambil sampel yang mewakilinya, yaitu sampel sebanyak 71 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data meliputi analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas mengenai gambaran pengetahuan tentang tablet Fe pada siswi di MTS NU Ungaran.

Tabel 1 Karakteristik Umur Responden

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
12 tahun	5	7,0
13 tahun	27	38,0
14 tahun	29	40,8
15 tahun	10	14,1
Total	71	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar umur responden 14 tahun sebanyak 29 responden (40,8%), umur 13 tahun sebanyak 27 responden (38,0%), umur 15 tahun sebanyak 10 responden (14,1%) dan umur 12 tahun sebanyak 5 responden (7,0%).

Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Tablet Fe di MTs NU Ungaran

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Tablet Fe di MTs NU Ungaran.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	27	38,0
Cukup	29	40,8
Kurang	15	21,1
Total	71	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang tablet Fe di MTs NU Ungaran sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 29 responden

(40,8%) dan kategori baik 27 responden (38,0%). Hal ini dipengaruhi oleh informasi dan pengalaman. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang apabila seseorang memperoleh banyak informasi maka siswi cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan sesuatu yang pernah dialami akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pada saat penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan, informasi, pengalaman, sosial ekonomi, dan lingkungan.

Menurut penelitian Sari (2019), pengetahuan dikarenakan oleh beberapa faktor yaitu kurang meratanya kegiatan edukasi atau penyuluhan yang dilakukan tenaga kesehatan, kurangnya kesadaran untuk mencari informasi, dan tidak dapat menerapkan pengetahuan yang didapatnya dan kurangnya pengalaman mengenai tablet Fe tersebut informasi yang dimiliki responden pun sedikit.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah umur, Dalam penelitian ini sebagian besar siswi berumur 14 tahun dimana pada usia ini telah terjadi kematangan fisik, psikis dan sosial sehingga dapat mempengaruhi proses belajar mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penangkapan informasi yang pada akhirnya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, termasuk pengetahuan tentang tablet Fe. Hal ini sejalan dengan teori Wawan dan Dewi (2010), bahwa umur dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, umur yang cukup matang dapat membuat seseorang lebih baik dalam menanggapi suatu objek atau masalah.

Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Fungsi Zat Besi di MTs NU Ungaran

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Fungsi Zat Besi di MTs NU Ungaran.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	28	39,4
Cukup	22	31,0
Kurang	21	29,6
Total	71	100

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Skor Jawaban Kuesioner Siswi Tentang Fungsi Zat Besi di MTs NU Ungaran.

No.	Pengetahuan Tentang Fungsi Zat Besi	Jawaban	
		Ya	Tidak

		F	%	F	%
1.	Zat besi tidak berguna untuk meningkatkan kemampuan belajar.	19	26,8	52	73,2
2.	Zat besi sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh	53	74,6	18	25,4
3.	Zat besi berguna sebagai sistem kekebalan sehingga tubuh tidak mudah terkena infeksi	66	93,0	5	7,0
4.	Zat besi sebagai alat angkut elektron di dalam sel	39	54,9	32	45,1

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang fungsi zat besi di MTs NU Ungaran dalam kategori baik sebanyak 28 responden (39,4%). Hal ini dapat dilihat dari skor jawaban no. 3 zat besi berguna sebagai sistem kekebalan sehingga tubuh tidak mudah terkena infeksi sebagian kecil menjawab tidak yaitu 5 responden (7,0%).

Dalam penelitian ini menunjukkan siswi yang berpengetahuan baik tentang tablet Fe dapat mempengaruhi dirinya untuk melakukan upaya pencegahan dan penanganan anemia. Karena telah mengetahui bahwa fungsi zat besi adalah untuk mencegah terjadinya anemia yang dapat menimbulkan menurunnya kemampuan belajar, kurangnya suplai oksigen ke tubuh, mengganggu sistem kekebalan tubuh, dan menurunnya metabolisme energi sebagai alat angkut elektron.

Hal ini sesuai dengan teori Almatier (2010), yang menyebutkan bahwa zat besi merupakan alat angkut oksigen, dimana jika suplai oksigen keseluruhan tubuh dan otak berkurang maka akan menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh dan konsentrasi belajar yang berdampak pula pada kemampuan kerja serta prestasi belajar yang menurun.

Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Kebutuhan Zat Besi di MTs NU Ungaran

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Kebutuhan Zat Besi di MTs NU Ungaran.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	36	50,7
Cukup	23	32,4
Kurang	12	16,9
Total	71	100

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Skor Jawaban Kuesioner Siswi Tentang Kebutuhan Zat Besi di MTs NU Ungaran.

No.	Pengetahuan Tentang Kebutuhan Zat Besi	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		F	%	F	%
5.	Kebutuhan zat besi yang terabsorpsi pada remaja putri sekitar 1,9 mg/hari.	52	73,2	19	26,8
6.	Untuk mempertahankan keseimbangan akibat menstruasi zat besi yang dibutuhkan tubuh sebesar 2,1 mg/hari	64	90,1	7	9,9
7.	Zat besi dapat disimpan sebesar 300 mg didalam tubuh	50	70,4	21	29,6

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang kebutuhan zat besi di MTs NU Ungaran dalam kategori baik sebanyak 36 responden (50,7%). Hal ini dapat dilihat dari skor jawaban no. 6 mempertahankan keseimbangan akibat menstruasi zat besi yang dibutuhkan tubuh sebesar 2,1 mg/hari sebagian kecil menjawab tidak yaitu 7 responden (9,9%).

Pada penelitian ini pun pengetahuan siswi tentang kebutuhan tablet Fe dalam kategori baik sehingga diharapkan siswi dapat memelihara keseimbangan tubuh akan kebutuhan zat besi pada saat menstruasi. Dimana pada saat menstruasi tubuh lebih banyak kehilangan zat besi, maka pada saat menstruasi dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet Fe untuk mengganti darah yang hilang dalam tubuh.

Hal ini sesuai dengan teori Hallberg 1996 dalam Briawan (2013), bahwa zat besi berguna untuk mempertahankan keseimbangan tubuh akibat kehilangan darah, kebutuhan zat besi pada saat menstruasi sebanyak 2,1 mg/hari, kebutuhan zat besi yang terabsorpsi sekitar 1,9 mg/hari dan dapat disimpan 300 mg didalam tubuh. Untuk memenuhi kebutuhan guna pembentukan hemoglobin, sebagian besar zat besi dari pemecahan sel darah merah akan dimanfaatkan kembali, dan kekurangannya harus dipenuhi yang dapat diperoleh melalui makanan ataupun dengan mengkonsumsi tablet Fe.

Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Sumber Zat Besi di MTs NU Ungaran

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Sumber Zat Besi di MTs NU Ungaran.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	23	32,4
Cukup	25	35,2
Kurang	23	32,4

Total	71	100
-------	----	-----

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Skor Jawaban Kuesioner Siswi Tentang Sumber Zat Besi di MTs NU Ungaran.

No.	Pengetahuan Tentang Sumber Zat Besi	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		F	%	F	%
8.	Sumber makanan yang banyak mengandung zat besi terdapat di daging, ayam, ikan	52	73,2	19	26,8
9.	Sumber zat besi paling tinggi terdapat pada buah pisang	38	53,5	33	46,5
10.	Sumber makanan dari sayuran seperti bayam, katu adalah sumber zat besi lainnya	55	77,5	16	22,5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang sumber zat besi di MTs NU Ungaran dalam kategori cukup sebanyak 25 responden (35,2%). Hal ini dapat dilihat dari skor jawaban no. 8 sumber makanan yang banyak mengandung zat besi terdapat di daging, ayam, ikan sebagian menjawab tidak yaitu 19 responden (26,8%).

Dalam penelitian ini pengetahuan tentang sumber zat besi cukup hal ini dikarenakan remaja putri sebagian belum menyadari bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi zat besi yang dapat diperoleh dari pangan hewani (heme) seperti daging, ayam, ikan atau pangan nabati (non heme) seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.

Hal sesuai dengan penelitian Pareek (2015), menyatakan bahwa hanya 30% remaja putri mengetahui tentang sumber zat besi karena pengetahuan tentang sumber zat besinya masih cukup rendah. Sehingga berdampak pada kurangnya kesadaran untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Kemudian didukung teori Kemenkes RI (2016), sumber utama zat besi adalah pangan hewani (heme) seperti hati, daging, unggas, dan ikan. Kandungan zat besi heme diserap tubuh antara 20-30% jauh lebih besar dibandingkan pangan nabati (non heme) seperti sayuran, kacang-kacangan atau buah-buahan yang dapat diserap 1-10%.

Menurut penelitian Mulugeta (2015), sumber makanan yang kaya zat besi adalah sumber makanan yang baik untuk mengurangi anemia pada remaja putri. Rendahnya asupan buah dan sayuran serta susu produk adalah praktik diet yang buruk pada remaja putri.

Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Konsumsi Tablet Fe di MTs NU Ungaran

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Konsumsi Tablet Fe di MTs NU Ungaran.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	50	70,4
Cukup	13	18,3
Kurang	8	11,3
Total	71	100

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Skor Jawaban Kuesioner Siswi Tentang Tentang Konsumsi Tablet Fe di MTs NU Ungaran.

No.	Pengetahuan Tentang Konsumsi Tablet Fe	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		F	%	F	%
11.	Tablet Fe dikonsumsi 1 kali 1 tablet sehari selama haid	49	69,0	22	31,0
12.	Tablet Fe dikonsumsi 1 kali 1 tablet seminggu selama tidak haid	39	54,9	32	45,1
13.	Mengonsumsi tablet Fe cocok dikonsumsi dengan air putih saja atau dengan buah yang bervitamin C seperti jeruk	61	85,9	10	14,1
14.	Mengonsumsi tablet Fe dapat diminum dengan teh, kopi, atau susu.	11	15,5	60	84,5
15.	Mengonsumsi tablet Fe sebaiknya dikonsumsi setelah makan (perut tidak kosong)	55	77,5	16	22,5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang konsumsi tablet Fe di MTs NU Ungaran dalam kategori baik sebanyak 50 responden (70,4%). Hal ini dapat dilihat dari skor jawaban no.13 mengonsumsi tablet Fe cocok dikonsumsi dengan air putih saja atau dengan buah yang bervitamin C seperti jeruk sebagian kecil menjawab tidak yaitu 10 responden (14,1%).

Pada penelitian ini dapat diketahui pengetahuan siswi tentang konsumsi tablet Fe dalam kategori baik sehingga dapat berdampak terhadap perilaku positif seperti kepatuhan mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran, serta mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat membantu penyerapan zat besi dan menghindari makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

Hal ini sesuai dengan teori Almatstier (2010), bahwa buah-buahan yang mengandung vitamin C termasuk asam organik yang sangat membantu penyerapan besi non hem sedangkan teh dan kopi mengandung tanin yang dapat menghambat penyerapan besi dengan cara mengikatnya. Daging, ayam, ikan mengandung asam amino yang mengikat besi dan membantu penyerapannya sedang susu tidak mengandung asam amino maka susu tidak dapat membantu penyerapan. Menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 88 tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil tablet tambah darah merupakan tablet yang diberikan bagi wanita usia subur diberikan sebanyak 1 (satu) kali dalam seminggu tidak haid dan 1 (satu) kali sehari selama haid.

Menurut penelitian Nadimin (2011), pengetahuan baik berpengaruh terhadap upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe secara teratur sesuai anjuran. Menurut penelitian Lestari (2015), sebanyak 2 responden (3,1%) berpengetahuan yang baik karena dipengaruhi oleh sudah terpaparnya informasi dari berbagai media.

Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Efek Samping Tablet Fe di MTs NU Ungaran

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Efek Samping Tablet Fe di MTs NU Ungaran.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Cukup	30	42,3
Kurang	41	57,7
Total	71	100

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Skor Jawaban Kuesioner Siswi Tentang Efek Samping Tablet Fe di MTs NU Ungaran.

No.	Pengetahuan Tentang Efek Samping Tablet Fe	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		F	%	F	%
16.	Efek samping konsumsi tablet Fe dapat menimbulkan rasa mual muntah	36	50,7	35	49,3
17.	Tinja berwarna gelap adalah salah satu efek samping konsumsi tablet Fe	31	43,7	40	56,3
18.	Efek samping konsumsi tablet Fe adalah sering mengantuk	43	60,6	28	39,4

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang efek samping tablet Fe di MTs NU Ungaran dalam kategori kurang sebanyak 41 responden (57,7%). Hal ini dapat dilihat dari skor jawaban no. 17 tinja berwarna gelap adalah salah satu efek samping konsumsi tablet Fe sebagian besar menjawab tidak yaitu 40 responden (56,3%).

Pada penelitian ini didapatkan pengetahuan tentang efek samping tablet Fe dalam kategori kurang, dimana siswi tidak mengetahui bahwa efek samping dari tablet Fe dapat menimbulkan mual muntah dan tinja berwarna gelap, selain itu tablet Fe juga memiliki rasa yang tidak enak dan berbau amis sehingga siswi takut mengkonsumsi tablet Fe yang dapat berdampak pada perilaku siswi yang enggan mengkonsumsi tablet Fe.

Hal ini sesuai dengan teori Almatsier (2010), bahwa efek samping konsumsi tablet Fe kadang-kadang menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan seperti rasa penuh, penekanan atau nyeri daerah ulu hati, sembelit, diare, tinja berwarna gelap, mual dan muntah.

Kemudian didukung teori Kemenkes RI (2016), bahwa efek samping yang ditimbulkan (nyeri/perih ulu hati, mual, muntah, dan tinja berwarna hitam) tidak berbahaya untuk mengurangi gejala mual dan muntah waktu yang tepat minum tablet Fe salah satunya setelah makan atau dalam keadaan perut yang tidak kosong.

Menurut penelitian Budiarni dan Subagio (2012), menunjukkan bahwa 51,8% subjek mengalami efek samping mual dan berakibat pada konsumsi tablet Fe. Penyebab lainnya karena perubahan warna tinja menjadi gelap, rasa tidak enak dan berbau amis sehingga subjek malas untuk mengkonsumsi tablet Fe.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan tentang tablet fe pada siswi di MTS NU Ungaran, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan siswi tentang tablet Fe di MTS NU Ungaran sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 29 siswi (40,8%).
2. Pengetahuan siswi tentang fungsi zat besi di MTS NU Ungaran sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 28 siswi (39,4%).
3. Pengetahuan siswi tentang kebutuhan zat besi di MTS NU Ungaran sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 36 siswi (50,7%) .
4. Pengetahuan siswi tentang sumber zat besi di MTS NU Ungaran sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 25 siswi (35,2%) .
5. Pengetahuan siswi tentang konsumsi tablet Fe di MTS NU Ungaran sebagian besar dalam kategori kategori baik sebanyak 50 siswi (70,4%).
6. Pengetahuan tentang efek samping tablet Fe di MTS NU Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 41 siswi (57,7 %).

SARAN

1. Bagi Puskesmas
Diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan penyuluhan tentang program pemberian tablet Fe di sekolah-sekolah secara menyeluruh kepada siswi.
2. Bagi Pihak Sekolah
Diharapkan pihak sekolah dapat berperan aktif dengan pihak-pihak tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang tablet Fe dan memberikan tablet Fe sesuai jadwal.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat berperan serta dalam memantau pemberian tablet Fe dan melakukan pengabdian masyarakat di sekolah-sekolah mengenai tablet Fe.
4. Bagi Responden
Di harapkan sisiwi dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang tablet Fe sehingga mampu menerapkan konsumsi tablet Fe dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga pola makan secara seimbang agar dapat mencegah terjadinya anemia.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan referensi yang dapat membantu peneliti selanjutnya dan bahan kepustakaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Briawan, Dodik. 2013. *Anemia : Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC.
- Dieny F. F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. 2014. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang*. <http://www.dinkes.semarangkab.go.id> (diakses pada tanggal 22 Februari 2019).
- Fikawati, S. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Rajawali Pers.
- Hamal, dkk. 2018. Prevalence Of Anemia And Its Associated Factors Among School Adolescent Girls In Baglung Municipality Nepal. *Global Journal Of Medicine And Public Health*. 7.(5)
- Istiany dan Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Kemenkes RI. 2016. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Lestari. 2015. Pengetahuan Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*.3.(3) : 145-149
- Listiana, A. 2016. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*. 7.(3): 455-469.
- Muguleta. 2015. Examining Means of Reaching Adolescent Girls For Iron Supplementation in Tigray, Northern Ethiopia. *Journal Nutrient*. doi : 10.3390

- Nadimin. 2011. Pengaruh Pemberian Suplemen Besi dan Multivitamin Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Putri Poltekkes Makasar. 12.(2).
- Notoadmojo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pareek, P. 2015. *A Study On Anemia Related Knowledge Among Adolescent Girls*. *Internasional Journal of Nutrition and Food Sciences*. 4.(3). 273-276.
- Priya. 2016. Factor Influencing Weekly IFA Supplementation Programme (WIFS) Among School Children Where To Focus Our Attention. *Internasional Journal of Contemporary Medical Research*. 3.(4).
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Sari, N. 2019. *Faktor Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MTSN Talawi Kota Sawahlunto*. *Jurnal USMB*. 13.(4).
- Shaka, dkk. 2017. Anemia A Moderate Public Health Concern Among Adolescents In South Ethiopia. *Plos One*. 13.(7).
- Siswanto. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta : Bursa Ilmu.
- Sugiyono. 2010. *Statista Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Poltekkes Jakarta 1. 2010. *Kesehatan Remaja : Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Upadhye JV, dkk. (2017). Assessment Of Anemia In Adolescent Girls. *Internasional Journal of Reproduction, Contraception, Obstetris and Gynecology*. 6.(7): 3113-3117.
- Wawan dan Dewi. 2010. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- World Health Organization. 2016. *Haemoglobin For The Diagnosis Of Anemia And Assessment Of Severity*.
- World Health Organization. 2008. *Worldwide Prevalence of Anemia*.
- Wulandari, S. 2017. Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Selama Menstruasi Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*. 2.(4).