



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG TABLET FE DI SMK
NU UNGARAN TAHUN 2019**

ARTIKEL

Oleh:

LENI

030218A078

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

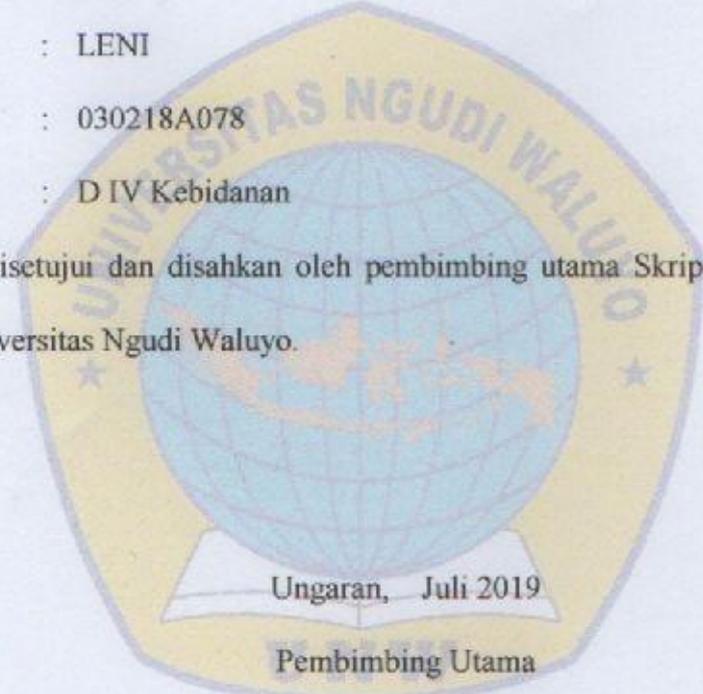
2019

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tblet Fe Di SMK NU Ungaran Tahun 2019” yang disusun oleh :

Nama : LENI
N I M : 030218A078
Program Studi : D IV Kebidanan

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama Skripsi Program Studi D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Puji Lestari, S.SiT, M.Kes
NIDN.0606048902

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG TABLET FE DI SMK NU UNGARAN TAHUN 2019

Leni¹, Puji Lestari², Ninik Christiani³
Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi DIV Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Email : lenimasnah14@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pengetahuan tentang pencegahan anemia gizi dikalangan remaja putri masih rendah, terbukti dengan siswi SMK NU Ungaran yang mengetahui tentang tablet Fe masih sangat minim. Sehingga diperlukan pengetahuan tablet Fe lebih lanjut.

Tujuan : penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe di SMK NU Ungaran.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif* dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMK NU Ungaran yaitu sebanyak 202 siswi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 67 siswi dengan tehnik sampling menggunakan *Propotional random sampling*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan univariat.

Hasil: pengetahuan remaja putri tentang program tablet Fe di SMK NU Ungaran, Sebagian besar responden kurang memahami, yaitu sejumlah sejumlah 26 siswi (38,8%). Berdasarkan hasil jawaban remaja putri tentang tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar kurang memahami tentang. pengertian konsumsi tablet Fe pengertian tablet Fe, manfaat mengkonsumsi tablet Fe, cara mengkonsumsi tablet Fe dan efek samping dari konsumsi tablet Fe, remaja putri yang mempunyai pengetahuan kurang ini sebaiknya harus lebih menggali informasi untuk membantu memperluas pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe. Namun ada beberapa responden yang mempunyai pengetahuan cukup tentang makanan penghambat dan makanan yang membantu penyerapan tablet Fe.

Simpulan : Siswi di SMK NU Ungaran mempunyai pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 26 siswi (38,8%) tentang tablet Fe

Kata kunci : Pengetahuan, Tablet Fe

Kepustakaan: 24 (2010 tahun – 2018 tahun).

DESCRIPTION OF FEMALE TEENAGER'S KNOWLEDGE ABOUT FE TABLETS IN SMK NU UNGARAN

ABSTRACT

Background: Anemia is a major nutritional problem encountered in female teenagers in the world and in Indonesia. The number of nutritional anemia in Indonesia as much as 72.3% An iron deficiency anemia is a decrease in the condition of hemoglobin levels. Government programs proclaimed to tackle nutritional anemia in female teenager are programs to administer Blood Add Tablets.

Objective: This study is to describe the knowledge of female teenager about Fe tablets in SMK NU Ungaran

Method: This study used a descriptive method and used the Cross Sectional approach. The population in this study was all female students of grade X in SMK NU Ungaran, namely 202 female students. The sample in this study was 67 students with semping techniques analysis using Propotional random sampling. The analysis in this study used univariate.

Results: Knowledge of young women about Fe tablet program in SMK NU Ungaran, most respondents did not understand, namely a number of 26 female students (38.8%). Based on the results of the answers of female teenager about Fe tablets in SMK NU Ungaran,, most of them did not understand about. understanding the consumption of Fe tablets, the understanding of Fe tablets, the benefits of consuming Fe tablets, how to consume Fe tablets and the side effects of consumption of Fe tablets, girls who have this lack of knowledge should be better informed to help expand their knowledge of consumption of Fe tablets. However, there are some respondents who have sufficient knowledge about inhibiting foods and foods that help absorb Fe tablets.

Conclusion: Students in SMK NU Ungaran have poor knowledge of 26 female teenager's students (38.8%) about Fe tablets

Keywords: Knowledge, Fe Tablets

Literature: 24 (2010- 2018)

PENDAHULUAN

Anemia adalah kurangnya zat besi merupakan masalah yang paling umum dijumpai terutama pada wanita. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonveksi menjadi haemoglobin. Arti dari anemia yaitu suatu keadaan jumlah sel darah merah lebih rendah dibandingkan normal sesuai dengan Permenkes Nomor 37 Tahun 2012 tentang penyelenggaraan Labolaturium Pusat Kesehatan Masyarakat Remantri dan WUS menderita anemia bila kadar haemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 gr/dL (Iriyanto, 2014) klasifikasi anemia menurut WHO dikutip dalam buku citrakumalasari (2010), yang mengatakan bahwa haemoglobin normal pada wanita yaitu 12,0 gr/dl dan bagi laki-laki 13,0 gr/dl.

Penyebab dari anemia itu sendiri yaitu disebabkan oleh banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan. Serta remaja putri yang serigkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk membentuk haemoglobin darah (Kemenkes RI, 2018).

Akibat anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena

kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja hal ini dikarenakan besi memegang peran penting dalam perkembangan susunan saraf pusat. Bila terjadi deflesi besi selmappross perkembangan susunn saraf pusat selama masa bayi akan mengaibatkan gagguan kognitif yaitu control motorik, memori, dan perhatian redahnya prestasi sekolah , dan meningkatnya tingkah laku dan disiplin (Yuni, 2015). Adapun dampak anemia yang akan terbawa hingga menjadi ibu hamil yaitu, meningkatkan resiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neorokognitif, perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya, bayi lahir dengan cadagan zatbesi (Fe) yang rendah akan berlanjut mndrita anema pada bayi dan usia dini, meningkatnya resiko kesakitan dan kematian neonatal pada bayi (Kemenkes RI, 2018).

Upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam menangani anemia ini adalah dengan adanya program tablet tambah darah yang telah memenuhi strandart dalam rangka mencegah dan menanggulangi terjadinya anemia gizi besi untuk remaja WUS dan ibu hamil, cakupan program Tablet Fe pada remaja putri yaitu remaja putri yang telah mendapatkan tablet Fe di sekolah yaitu 76,2 dan yang tidak mendapatkan 23, 8%. (Risksedes, 2018). Program ini utamanya merupakan kegiatan KIE yaitu promosi atau kampanye tentang anemia kepada masyarakat luas, hal ini ditunjang dengan kegiatan penyuluhan kelompok serta konseling yang ditunjukkan secara langsung pada remaja WUS/ dan ibu hamil melalaui wadah yang sudah ada di masyarakat seperti sekolah, pesantren, tempat kerja (formal/informal), organisasi dan LSM bidang kepemudaan, kesehatan, keagamaan dan wanita. Kegiatan Tablet Tambah Darah (TTD) dilakukan secara mandiri dengan dosis zat besi setara dengan 60 mg besi elemental (dala bentuk sediaan ferro sulfat, ferro fumarat atau ferro gluconat). Dan asam folat 0,004 mg. pemerian tablet Fe pada remaja/WUS sebanyak 1 (satu) kalidalamseminggu, dan 1 (satu) kali sehari selama masa haid.Program ini diterapkan untuk menjadikan remaja putri lebih sehat dan meningkatkan kebugaran dan ketangkasan berfikir. Hal ini juga menjadi modal utama untuk mempersiapkan menjadi seorang ibu kelak (Dikarenakan anemia dapat menjadi salah satu sebab kematian ibu dan bayinya),dan untuk mrningkatkan presentasi belajar (Undang-ndang No 88, 2014).

Upaya untuk membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia. Kabupaten Semarang khususnya Puskesmas Ungaran melakukan pendistribusian tablet tambah darah pada sekolah-sekolah salah satunya adalah SMK NU Ungaran Puskesmas Ungaran telah memberikan Tablet Tambah Darah di SMK NU Ungaran setiap 3 bulan sekali sesuai dengan jumlah siswi setempat namun sebelumnya pihak Puskesmas Ungaran hanya memeberikan pendidikan kesehatan tentang Tablet Tambah Darah kepada guru BP, selanjutnya guru BP bekerja sama dengan wali kelas dan OSIS untuk membagikan Tablet Tambah Darah kepada siswi SMK NU Ungaran 1 siswi ka mendapat 1 keping Tablet Tambah Darah. Wali kelas dan OSIS pun membawa air minum dan mewajibkan siswi untuk mengkonsumsi Tablet Tambah Darah dikelas darah. Hal ini yang membuatsiswi SMK NU Ungaran tidak memahami pentingnya konsumsi tablet Fe dan menjadi sala satu alasan enggan untuk mengkonsumsi tablet Fe sesuai dengan anjuran yang diprogramkan pemerintah. Hal inibertujuan untuk mebantu menjalankan program yang telah dicanangkan pemerintah yaitu pemberian Tablet Tabah Darah dan untuk menegah timbulnya anemia yang dapat mengganggu proses pmbelajaran di sekolah.Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) NU Ungaran ini dipilih sebagai tempat penelitian karena merupakan salah satu sekolah yang berada di Kabupate Semarang yang memberikan evaluasi tentang program pemberian Tablet Tambah Darah pada puskesmas

yang terkait. Dan dikarenakan salah satu sekolah yang menjalankan program Tablet Tambah Darah dari pemerintah.

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan Prahastuti, Brian(2009) yang mengatakan bahwa kebijakan program kesehatan melalui penyediaan tablet Fe dan sosialisasi social ikut mengetahui peningkatan perilaku remaja putrid pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan. Apabila remaja putrid mengetahui dan memahami akibat anemia dan cara pencegahannya maka akan mempunyai perilaku kesehatan yang baik sehingga dapat diharapkan dapat terhindar dari berbagai akibat atau resiko terjadinya anemia pada remaja putri.

Kesadaran mengkonsumsi tablet tambah darah tidak lepas dari informasi dan pengetahuan yang diperoleh seseorang, hal ini pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Perilaku mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan tindakan seseorang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya dalam melakukan pencegahan anemia guna untuk meningkatkan kadar haemoglobin darah. Kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah terbukti dengan survei anemia yang dilakukan di SMA N 2 banguntapan Bantul menunjukkan bahwa hanya 12,5% siswa yang mengkonsumsi tablet tambah darah (Lestari,2015).

Listiana (2016) dalam penelitiannya faktor-faktor anemia salah satunya yaitu sikap yang tidak mendukung terhadap anemia. Menurut teori Lawrance Green. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang tinggi akan cenderung bersikap mendukung perilaku baik dalam memilih bahan makanan di bandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran mengenai pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe di SMK NU Ungaran (Sugiyono, 2017)..

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di SMK NU Ungaran yang berjumlah 202 orang Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Proportional Random sampling* yaitu pengambilan sampel secara proposisi yang dilakukan dengan mengambil subjek dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya subjek dalam masing-masing strata atau wilayah (Notoatmodjo, 2012).

Variable independen adalah variable yang mempengaruhi variabel yang lain, artinya apabila variable independen berubah maka akan mengakibatkan perubahan variable lain. Nama lain variabel independen adalah variabel bebas, resiko, predicator, kausa dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu gambaran pengetahuan remaja putri tentang

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner yang terdiri dari 17 pertanyaan, yang terdiri dari 13 pertanyaan favorebel dengan skor jawaban : 1= Benar, 0 = Salah. Dan untuk pertanyaan anfavorebel skor jika benar = 0, salah = 1. Kuesioner yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan remaja adalah kuesioner yang telah dilakukan uji validitas terlebih dahulu di SMK Bina Nusantara pada tanggal 26 Juni 2019.

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kemudian peneliti memberikan lembar *inform consent* kepada responden sebagai persetujuan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Setelah itu peneliti menenjelaskan tata cara dalam pengisian kuesioner dan selanjutnya peneliti memberikan kuesioner kepada responden.

Analisa pada penelitian ini adalah analisa univariat Analisa data adalah penyerderhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca atau di inerprestasikan (Notoantmodjo, 2012). Analisa univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden gambaran pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe.

HASIL

Hasil pengumpulan data pada remaja putri dapat diketahui bahwa dari 67 Berdasarkan t responden remaja putri di SMK NU Ungaran, sebagian besar berumur 16 tahun, yaitu sejumlah 53 remaja (79,1%), remaja putri yang mempunyai umur 17 tahun sebanyak 13 siswi (19,4%) dan remaja putri yang mempunyai umur 18 tahun sebanyak 1 siswi (1,5%).

1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Pengetahuan tentang Tablet Fe	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	26	38,8
Cukup	21	31,3
Baik	20	29,9
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori kurang, yaitu sejumlah 26 siswi (38,8%).

2. Pengetahuan Remaja Putri tentang Pengertian Tablet Fe

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pengertian Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Pengetahuan tentang Pengertian Tablet Fe	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	36	53,7
Cukup	0	0,0
Baik	31	46,3
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang pengertian tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori kurang, yaitu sejumlah 36 remaja (53,7%).

3. Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Tablet Fe

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Pengetahuan tentang Pengertian Tablet Fe	Frekuensi	Persentase (%)
--	-----------	----------------

Kurang	42	62,7
Cukup	0	0,0
Baik	25	37,3
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang manfaat mengkonsumsi tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori kurang, yaitu sejumlah 42 remaja (62,7%).

4. Pengetahuan Remaja Putri tentang Cara Mengkonsumsi Tablet Fe

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Cara Mengkonsumsi Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Pengetahuan tentang Cara Mengkonsumsi Tablet Fe	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	31	46,3
Cukup	16	23,9
Baik	20	29,9
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang cara mengkonsumsi tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori kurang, yaitu sejumlah 31 remaja (46,3%).

5. Pengetahuan Remaja Putri tentang Efek Samping Tablet Fe

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Efek Samping Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Pengetahuan tentang Cara Mengkonsumsi Tablet Fe	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	47	70,1
Cukup	0	0,0
Baik	20	29,9
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang efek samping tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori kurang, yaitu sejumlah 47 remaja (70,1%).

6. Pengetahuan Remaja Putri tentang Makanan yang Menghambat Penyerapan Tablet Fe

Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Makanan yang Menghambat Penyerapan Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Pengetahuan tentang Makanan yang Menghambat Tablet Fe	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	16	23,9
Cukup	32	47,8
Baik	19	28,4
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang makanan yang menghambat penyerapan tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori cukup, yaitu sejumlah 32 remaja (47,8%).

7. Pengetahuan Remaja Putri tentang Makanan yang Membantu Penyerapan Tablet Fe

Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Makanan yang Membantu Penyerapan Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Pengetahuan tentang Makanan yang Membantu Tablet Fe	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	22	32,8
Cukup	26	38,8
Baik	19	28,4
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang makanan yang membantu penyerapan tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori cukup, yaitu sejumlah 26 remaja (38,8%).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Fe di SMK NU Ungaran

Dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori kurang, yaitu sejumlah 26 remaja (38,8%) dan respon yang mempunyai pengetahuan cukup tentang konsumsi tablet Fe sebanyak 21 siswi (31,3%) dan responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang konsumsi tablet Fe sebanyak 20 siwi (29,9%).

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri di SMK NU Ungaran tentang tablet Fe sebgaiian besar remaja putri mempunyai pengetahuan kurang baik tentang tablet Fe. Menurut peneliti hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dari dalam individu siswi SMK NU Ungaran yaitu umur responden yang sebagian besar responden berumur 16 tahun sebanyak 53 siswi (79,1%). Dimana pada usia ini remaja mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Hal ini menjadi faktor penyebab tingkat kematangan dalam berpikir dan mengambil tindakan yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, emosi, pergaulan dengan teman sebaya, serta pada masa remaja ini adalah masadimana seseorang mengungkapkan kebiasaan diri, mewujudkan rasa cinta dan mulai memperhatikan penampilannya. Hal ini yang membuat sebagian besar responden belum bisa berfikir dan mengambil tindakan dalam merawat kesehatannya dan beranggapan bahwa dirinya dalam keadaan sehat dikarenakan sebagian besar responden tidak pernah memeriksakan kadar haemoglobin dipuskesmas atau petugas kesehatannya lainnya. Hal ini yang membuat responden enggan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah .

keberhasilan pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS dalam mengkonsumsi tablet tambah darah ini dikarenakan sikap dan

pengetahuan akan pentingnya tablet tambah darah masih relative minim oleh sebab itu perlu dukungan manajemen yang SMART (*Specific, Measureble, Attainable, Relevant, Timely*). Intervensi perubahan perilaku dimulai dari penyediaan pedoman tata laksana serta pengembangan media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE). Dengan adanya pedoman tata laksana dan media KIE, maka pelatihan tenaga kesehatan di masyarakat dapat dilakukan, dilanjutkan dengan orientasi kader oleh tenaga kesehatan. Dan edukasi oleh dokter. Intervensi perubahan perilaku ini diharapkan dapat merubah pengetahuan dan sikap masyarakat sehingga mau mengkonsumsi TTD sesuai dengan anjuran (Kemenkes, 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Prasetya Lestari yang berjudul Pengetahuan Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putri (2015) yang mengatakan bahwa konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMA N 2 Banguntapan Bantul berjumlah 8 responden (12,5%) dari 64 remaja putri di kelas XI. Jumlah responden yang mengkonsumsi tablet Fe sebagai suplemen saat menstruasi tidak terlepas dari pengetahuan, informasi dan kesadaran dari remaja putri itu sendiri. Selain hal tersebut pengetahuan remaja putri juga dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi emosi, kejiwaan yang menjadi kebiasaan, body image serta kemampuan remaja putri memilih makanan kemungkinan sebagai faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi tablet Fe pada responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rosa Riya (2017) yang mengatakan bahwa pengetahuan berpengaruh dengan pendidikan sedangkan pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mengembangkan diri, semakin tinggi pendidikan maka akan semakin rendah menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi, tingkat pengetahuan responden dalam penelitian ini pada remaja putri di MAN 4 sebanyak 21 siswi (55%), pengetahuan cukup 15 responden (40%), dan 2 responden yang mempunyai pengetahuan cukup, 21 responden mempunyai sikap positif dan 17 responden mempunyai sikap negative dalam mengkonsumsi tablet Fe.

2. Pengetahuan Responden Tentang Pengertian Tablet Fe

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa pada pengetahuan siswi tentang pengertian tablet Fe didapatkan distribusi frekuensi pengetahuan responden yang sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang yaitu sejumlah 36 remaja (53,7%), tidak ada responden yang mempunyai pengetahuan cukup, dan yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 31 siswi (46,3%). Dan distribusi frekuensi berdasarkan jawaban responden, menunjukkan sebagian besar responden salah dalam menjawab soal No 9 yaitu sebanyak 36 siswi (53,7%).

Pengertian tablet Fe itu sendiri merupakan tablet yang berfungsi untuk meningkatkan kadar haemoglobin dalam tubuh kita saat mengalami menstruasi, hal ini dikarenakan pada saat remaja putri sedang menstruasi akan terjadi kehilangan darah. Hal ini sesuai dengan teori dari Kemenkes RI, (2018) Tablet tambah darah berbentuk bulat/lonjong merah tua, tablet salut gula yang berguna untuk meningkatkan kadar haemoglobin dalam darah. Setiap tablet tambah darah bagi wanita subur dan wanita hamil sekurangnya mengandung zat besi setara dengan 60 mg besi elemental (dalam bentuk sediaan *Ferro Sulfat, Ferro Fumarat Atau Ferro Glukonat*) dan asam folat 0,400 mg.

Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja putri di SMK NU Ungaran berasal dari jurusan multimedia yang kurang memahami akan pengertian haemoglobin itu sendiri sehingga sebagian besar responden tidak mengetahui bahwa tablet Fe adalah suplemen yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin dalam darah. Untuk

menggantikan zat besi yang hilang ketika sedang menstruasi hal ini menjadikan salah satu faktor remaja putri tidak mengetahui pengertian dari tablet Fe dan belum mempunyai kesadaran untuk mengkonsumsi tablet Fe.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti Yeti, Briawan Dodik, Martianto Drajat yang berjudul (Suplementasi Besi Mingguan Meningkatkan Hemoglobin Sama Efektif Dengan Kombinasi Mingguan Dan Harian Pada Remaja Putri) Setelah diberikan suplementasi rata-rata kadar hemoglobin pada ketiga kelompok meningkat menjadi secara berurutan kelompok M, M+Mens, dan M+PG adalah $12,10 \pm 1,08$ g/dl, $12,03 \pm 1,23$ g/dl, dan $11,79 \pm 1,16$ g/dl. Uji Anova kadar hemoglobin sesudah suplementasi antara ketiga kelompok perlakuan tidak berbeda nyata ($p=0,326$). Berdasarkan uji Anova diketahui rata-rata peningkatan kadar hemoglobin tidak berbeda nyata ($p=0,617$) pada ketiga kelompok perlakuan. Uji paired sampel t-test sebelum dan setelah suplementasi berbeda nyata antara ketiga kelompok perlakuan ($p < 0,05$).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma Bhuwan R dan Mahajan Hemant D yang berjudul *A Comparative Study Of Alternate Iron And Folic Acid Supplementation Regimes In Childhood Anaemia* (2009) di India, yang mengatakan bahwa ada peningkatan kadar haemoglobin yang sangat signifikan pada remaja putri setelah diberikan suplementasi zat besi baik harian atau dua kali dalam seminggu, namun tidak perbedaan yang signifikan antara dua perlakuan tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani Novia yang berjudul (*The impact of iron supplementation toward hemoglobin levels on teenage girls in Bangli regency, Bali, Indonesia*) Shobha S yang berjudul (*Efficacy of Twice Weekly Iron Supplementation in Anemic Adolescent Girls*).

3. Pengetahuan Responden Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Fe

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang tentang manfaat konsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 42 remaja (62,7%), tidak terdapat pengetahuan cukup tentang manfaat konsumsi tablet Fe, yang mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 25 siswi (37,3%).

Dan berdasarkan distribusi frekuensi pengetahuan jawaban dari responden. Menunjukkan bahwa sebagian responden salah dalam menjawab pada soal No 10 yaitu sebanyak 26 siswi (38,8%).

Telah kita ketahui bersama bahwa manfaat tablet Fe bagi remaja putri hal ini dikarenakan tablet Fe dalam mencegah terjadinya anemia yang biasanya akan timbul gejala (lelah, lesu, letih, lunglai, pucat) pada remaja putri yang dapat mengakibatkan menurunnya prestasi belajarnya, kurang berkonsentrasi dalam belajar, sampai untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat bagi ibu dan bayinya. Dan mereka hanya menganggap bahwa itu hanyalah masalah biasa dan akan sembuh dengan sendirinya, selain itu banyak remaja putri yang tidak pernah memeriksakan kadar haemoglobin ke petugas kesehatan dikarenakan mereka beranggapan bahwa mereka sehat saja sehingga mereka tidak mengetahui akan kesehatan dirinya pada saat masa remaja.

Hal ini sesuai dengan teori dari Kesehatan Masyarakat (2016), yang mengatakan bahwa dalam pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan cara memelihara keseimbangan antara asupan Fe dengan kebutuhan dan kehilangan Fe. Jumlah Fe yang dibutuhkan untuk memelihara keseimbangan ini bervariasi antara satu wanita dengan wanita lain, tergantung pada riwayat reproduksi dan jumlah kehilangan darah selama menstruasi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung heme iron (daging merah ayam), bersifat

mempercepat (enhancer) non-heme iron (buah, sayuran, sereal dan susu). Dan mengkonsumsi suplemen zat besi untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Retno Desita, Simanjatak Betty dan Kusdanlinah yang berjudul Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri(2017). Yang mengatakan bahwa yang menjadi faktor dominan terjadinya anemia pada remaja putri adalah ketidak patuhan mengkonsumsi tablet tambah darah yang dikonsumsi remaja putri sangat berpeluang tinggi mengalami anemia di bandingkan dengan remaja putri yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah.

4. Pengetahuan Responden Tentang Cara Konsumsi Tablet Fe

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa pada pengetahuan siswi tentang cara konsumsi tablet Fe dengan benar sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang yaitu sejumlah 31 remaja (46,3%), responden mempunyai pengetahuan cukup sebesar 16 siswi (23,9%) dan responden yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 20 siswi (29,9%). Dan berdasarkan distribusi frekuensi jawaban dari responden. Menunjukkan bahwa sebagian responden salah dalam menjawab pada soal No 17 yaitu sebanyak 38 siswi (56,7%).

Dalam cara mengkonsumsi tablet Fe juga berpengaruh untuk hasil yang akan diperoleh dari hasil penelitian ini sebagian besar siswi belum mengetahui akan cara mengkonsumsi tablet Fe dengan benar yaitu dengan mengkonsumsi 1 minggu satu kali pada saat tidak sedang menstruasi dan 1 hari satu kali sampai masa menstruasi, dalam konsumsi tablet Fe masih disayangkan karena sebagian besar remaja putrid mempunyai pengetahuan kurang tentang cara mengkonsumsi tablet Fe, sebagian remaja putri hanya mengkonsumsi tablet Fe yang hanya diberikan oleh pihak sekolah saat pembagian saja selebihnya mereka tidak mau mengkonsumsi tablet Fe sesuai dengan program yang telah ditetapkan oleh pemerintah, hal ini dikarenakan remaja putri kurang memahami cara mengkonsumsi yang benar dan dari pihak sekolah pun kurang memahami saat menganjurkan tata cara yang benar pada saat pembagian tablet Fe itu sendiri.

Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa 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 x (satu) dalam seminggu dan 1 (satu) x sehari selama haid.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2005) yang mengatakan bahwa keteraturan mengkonsumsi tablet tambah darah diukur dari jumlah tablet yang dikonsumsi, ketepatan cara mengkonsumsi, dan frekuensi konsumsi per hari. Suplemen tablet tambah darah merupakan salah satu upaya paling penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia, khususnya anemia zat besi. Dikatakan efektif karena kandungan zat besinya yang dilengkapi asam folat yang sekaligus dapat mencegah anemia karena kekurangan asam folat.

5. Pengetahuan Responden Tentang Efek Samping

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang baik tentang efek samping saat mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak, 47 remaja (70,1%), pada pertanyaan tentang efek samping konsumsi tablet Fe tidak ada respon yang mempunyai pengetahuan cukup, responden yang mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 20 siswi (29,9%). Dan

berdasarkan jawaban responden. Menunjukkan bahwa sebagian responden salah dalam menjawab pada soal No 10 yaitu sebanyak 33 siswi (49,3%).

Dari penelitian ini sebagian besar remaja putri kurang memahami tentang efek samping saat mengkonsumsi tablet Fe yang berupa tinja berwarna hitam, sakit pada ulu hati, mual dan muntah. Hal ini yang membuat remaja putri enggan untuk mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan sebagian besar remaja putri mengalami mual saat mengkonsumsi tablet Fe, dan mereka beranggapan bahwa setelah mengkonsumsi tablet Fe justru timbul efek samping yang membuat remaja putri enggan untuk mengkonsumsi lagi, pada keadaan yang dialami oleh sebagian besar remaja putri ini adalah keadaan dalam batas normal dalam efek samping mengkonsumsi tablet Fe. Namun remaja putri tidak mengetahui bahwa hal ini adalah efek samping normal yang timbul saat mengkonsumsi tablet.

Hal ini sesuai dengan teori yang sudah ada mengatakan bahwa efek samping (nyeri/perihulu hati, mual, muntah, dan tinja berwarna hitam) tidak berbahaya. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak dalam keadaan kosong) atau malam hari sebelum tidur. Bagi remaja putri yang mempunyai gangguan lambung dianjurkan konsultasi kepada dokter (Kemenkes RI, 2018).

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Priya S dkk, penyebab utama remaja putri tidak mau mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan perut terasa nyeri, mual dan muntah. Adapun manfaat tablet Fe dalam mengurangi kelelahan, meningkatkan nafsu makan dan konsentrasi yang meningkat. Sebagian besar remaja merasa bahwa saat mengkonsumsi tablet Fe dapat menyebabkan penambahan berat badan, dan memiliki efek samping yang tidak enak sakit perut dan pusing. Kurangnya kesadaran akan pentingnya tablet Fe, dan implementasi program untuk remaja putri masih sangat minim yang merupakan salah satu faktor penting lainnya (Priya S dkk, 2016).

6. Pengetahuan remaja putri tentang makanan yang menghambat penyerapan tablet Fe

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa pada pengetahuan siswi tentang makanan yang dapat menghambat penyerapan tablet Fe sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup yaitu sebanyak siswi 32 remaja (47,8%), responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 16 siswi (23,9%) dan responden yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 19 siswi (28,4%).

Berdasarkan distribusi frekuensi jawaban dari responden. Menunjukkan bahwa bersebagian besar responden benar dalam menjawab soal No 1 tentang Makanan yang dapat menghambat penyerapan tablet Fe adalah kopi/teh yaitu sebanyak 48 siswi (71,6%).

Makanan yang dapat menghambat penyerapan tablet Fe itu sendiri di antaranya adalah mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan teh/kopi, obat magh hal ini yang dapat menghambat penyerapan dari tablet Fe tersebut. Sebagian remaja putri banyak yang belum memahami makanan yang dapat menghambat penyerapan saat mengkonsumsi tablet Fe.

Hal ini didukung teori dari Kemenkes RI (2018), yang mengatakan bahwa makanan yang dapat menghambat penyerapan tablet tambah darah di antaranya adalah Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga dapat menghambat penyerapan, Tablet kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Obat sakit magh yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi

terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag dikarenakan mengandung kalsium.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa sebanyak 69,2% remaja memiliki perilaku makanan yang buruk dalam mencegah anemia dibandingkan dengan yang memiliki perilaku makanan yang baik sebesar 30,8% sebagian besar memiliki banyak pantangan makanan terutama untuk protein hewani dikarenakan mempunyai alergi dengan makanan tersebut dan juga banyak yang melewatkan sarapan pagi, tidak rutin mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran dengan alasan tidak menyukai sayur dan buah-buahan, selain itu justru banyak yang mengkonsumsi teh di pagi hari. Padahal diketahui bahwa teh mengandung tannin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (Nanik Dewi Setyowati, 2017).

7. Pengetahuan Responden Tentang Makanan Yang Dapat Membantu Penyerapan Tablet Fe

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa pada pengetahuan siswi tentang makanan yang dapat membantu penyerapan tablet Fe sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup yaitu sejumlah 26 remaja (38,8%), responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebesar 22 siswi (32,8%) responden yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 19 siswi (28,4%). dan berdasarkan distribusi frekuensi jawaban dari responden. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden benar dalam menjawab soal No 13 yaitu 46 siswi (68,7%).

Hal ini dikarenakan remaja putri telah mengetahui bahwa makanan yang mengandung zat besi adalah makanan yang berasal dari protein hewani (daging, hati, ikan, telur) nabati (kacang kedelai, keju, susu dll), sayuran hijau dan buah buahan yang banyak mengandung vitamin C. hal ini diperoleh responden saat duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama pada salah satu mata pelajaran di SMP.

Beberapa makanan yang dapat membantu dalam proses penyerapan tablet yaitu menggunakan air putih dan vitamin C, mengkonsumsi buah-buahan yang dapat membantu penyerapan tablet Fe (jeruk, mangga, papaya, dan jambu biji), sayuran yang memiliki warna hijau (bayam, sawi, kacang panjang) serta protein baik dari hewani (daging, ikan, hati, telur) maupun nabati seperti (kacang, kedelai, keju, tempe, tahu) dan masih banyak yang lainnya, sebagian besar remaja putri kurang memahami bahwa makanan ini dapat membantu proses penyerapan dalam mengkonsumsi tablet Fe didalam tubuh dan menganggap bahwa makanan seperti protein hewani dapat meningkatkan berat badan yang sangat signifikan.

Hal ini sesuai dengan teori yang sudah ada bahwa makanan yang dapat membantu penyerapan tablet tambah darah yaitu Buah-buahan suber vitamin C (jeruk, papaya, mangga jambu biji dan lain-lain). Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging (Kemenkes RI, 2018).

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Martini (2015) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri, remaja putri dengan status gizi dengan kategori kurus mempunyai resiko 3,1 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang kategori gizinya normal. Pada dasarnya anemia dipengaruhi oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi.

SIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan siswi tentang tablet Fe di SMK NU Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik sebanyak 26 siswi (38,8%).
2. Pengetahuan siswi tentang pengertian tablet Fe di SMK NU Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik sebanyak 36 siswi (53,7%).
3. Pengetahuan siswi tentang manfaat mengkonsumsi tablet Fe di SMK NU Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik sebanyak 42 siswi (62,7%).
4. Pengetahuan siswi tentang cara mengkonsumsi tablet Fe di SMK NU Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik sebanyak 31 siswi (46,3%).
5. Pengetahuan siswi tentang efek samping mengkonsumsi tablet Fe di SMK NU Ungaran sebagian besar dalam kategori kurang baik sebanyak 47 siswi (70,1%).
6. Pengetahuan siswi tentang makanan yang menghambat penyerapan tablet Fe di SMK NU Ungaran sebagian besar dalam kategori cukup baik sebanyak 32 siswi (47,8%).
7. Pengetahuan siswi tentang makanan yang menghambat penyerapan tablet Fe di SMK NU Ungaran sebagian besar dalam kategori cukup baik sebanyak 26 siswi (38,8%).

SARAN

Dengan adanya penelitian ini diharapkan remaja putri di SMK NU Ungaran dapat lebih baik dalam memperhatikan kesehatannya pada usia remaja, dan lebih meningkatkan pengetahuan tentang tablet Fe sehingga mempunyai kesadaran untuk mengkonsumsi tablet Fe.

KEPUSTAKAAN

- Arini Novia, Bakta,CitrawatiMade Desak Made. 2017. *The impact of iron supplementation toward hemoglobin levels on teenage girls in Bangli regency, Bali, Indonesia*
- Briawan, Dodik. 2013. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC
- Dan Harian Dan Harian Pada Remaja Putri*. Gizi Pangan; 11(1):27-34.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kemenkes RI. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. 2018
- Lestari Prasetya, Widardo, Mulyani Sri. 2015. *Pengetahuan Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putrid Di SMA 2 Banguntapan Bantul*
- Martini (2015) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Metro*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo,S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Putri Retno Desita, Simanjutak Betty Yoshepin, Kusdalinah. 2017. *Pengetahuan Gizi,Pola Makan, Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri*.

- Riya Rosa, SKM, M.Kes (2017) *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruai Di Man Muaro Jam Kec. Taman Rajo Kab. Muaro Jambi Prov. Jambi*
- Sharada D dan Shobha. 2011. *Efficacy of Twice Weekly Iron Supplementation in Anemic Adolescent Girls*
- Sharma Bhuwan R, Mahajan Hemant D. 2014. *A Comparative Study Of Alternate Iron And Folic Acid Supplementation Regimes In Childhood Anaemia*
- Susanti Eri, Briawan Dodik, Martianto Drajat.2016. *Suplementasi Mingguan Meningkatkan Haemoglobin Sama Efektif Dengan Kombinasi Mingguan.*