

## Gambaran Pelaksanaan Suplementasi Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Mahasiswa Putri Di Stikes Rajekwesi Bojonegoro

### Overview of the Implementation of Iron Tablet Supplementation as an Effort to Prevent Anemia in Female Students at Bojonegoro Rajekwesi Health Sciences

Nur Azizah<sup>1</sup>, Wiwik Muhidayati<sup>2</sup>, Prita Yuliana Irnawati<sup>3</sup>  
[nur.azizah@rajekwesi.ac.id](mailto:nur.azizah@rajekwesi.ac.id)

<sup>1,2,3</sup> Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro

#### ABSTRAK

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. hal ini akan berdampak buruk pada penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas jika tidak ditangani dengan benar. Pemberian TTD pada remaja dan WUS melalui suplementasi yang mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Pemberian suplementasi ini dilakukan di beberapa tatanan yaitu fasyankes, institusi pendidikan, tempat kerja dan KUA/tempat ibadah lainnya. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran pelaksanaan suplementasi tablet tambah darah pada mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro. Metode penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif dengan sampel penelitian adalah mahasiswa putri yang berusia 14-18 tahun dan mengikuti program suplementasi tablet tambah darah serta bersedia menjadi responden sejumlah 120 responden. Pengukuran variabel dengan menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian adalah sebagian besar (81.67%) telah melaksanakan sesuai dengan aturan dan prosedur yang telah ditetapkan yaitu mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1 minggu sekali dan setiap hari pada saat menstruasi untuk mencegah terjadinya anemia remaja. Disarankan bagi Puskesmas untuk memberikan informasi dan masukan bagi perencanaan program Puskesmas agar program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri disekolah lebih diperhatikan dan difasilitasi dengan baik, terutama dalam kegiatan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah- sekolah ataupun di kampus sehingga seluruh remaja putri dapat mengonsumsi TTD secara teratur setiap minggunya. Disarankan bagi pengembangan peneliti untuk melakukan penelitian dengan menambahkan beberapa variabel yang berhubungan dengan keberhasilan program suplementasi tablet tambah darah sehingga bisa meningkatkan target capaian program

**Kata Kunci** : Remaja Putri, Anemia, Suplementasi Tablet Tambah Darah

#### ABSTRACT

Adolescent girls are one of the groups that are prone to anemia. This will have a negative impact on decreased immunity, concentration, academic achievement, adolescent fitness and productivity if not handled properly. Provision of TTD in rematri and WUS through supplements containing at least 60 mg of elemental iron and 400 mcg of folic acid. This supplementation is carried out in several settings, namely health facilities, educational institutions, workplaces and KUA/other places of worship. The purpose of this study was to identify the description of the implementation of iron supplementation tablets in female students at Bojonegoro Rajekwesi Health Sciences. The research method used a descriptive research design with a sample of female students aged 14-18 years and participating in the iron supplementation tablet program and willing to be respondents totaling 120 respondents. Measurement of variables using observation sheets. The results of the study were that the majority (81.67%) had implemented according to the rules and procedures that had been set, namely consuming Iron Supplement Tablets (TTD) once a week and every day during menstruation to prevent adolescent anemia. It is recommended for the Health Center to provide information and input for the planning of the Health Center program so that the program of providing Iron Supplement Tablets (TTD) to adolescent girls in schools is given more attention and facilitated properly, especially in the activity of providing Iron Supplement Tablets (TTD) in schools or on campus so that all adolescent girls can consume TTD regularly every week. It is recommended for the development of researchers to conduct research by adding several variables related to the success of the iron supplement tablet supplementation program so that it can increase the target achievement of the program..

**Keyword** : Adolescent Girls, Anemia, Iron Supplementation Tablets

## **Pendahuluan**

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. hal ini akan berdampak buruk pada penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas jika tidak ditangani dengan benar. Sehingga menjadi hal penting yang harus ditangani pemerintah. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Pemberian TTD pada remaja dan WUS melalui suplementasi yang mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Pemberian suplementasi ini dilakukan di beberapa tatanan yaitu fasyankes, institusi pendidikan, tempat kerja dan KUA/tempat ibadah lainnya (Kemenkes, 2016). Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan metabolisme tubuh dan sel-sel saraf tidak bekerja secara optimal, menyebabkan pula penurunan percepatan impuls saraf, mengacaukan system reseptor dopamine. Pada anak anemia dapat menurunkan gairah belajar, lesu dan penurunan daya tahan tubuh (Chasanah et al., 2019)

Remaja putri diharuskan untuk mengkonsumsi TTD karena mengalami menstruasi setiap bulan. TTD juga berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi pada remaja putri juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang

Penyebab anemia gizi besi ialah kurangnya asupan zat besi, berkurangnya kesediaan zat besi dalam makanan, meningkatnya kebutuhan zat besi, kehilangan darah yang kronis, serta pengetahuan yang kurang tentang anemia zat besi. Penderita dengan anemia dapat terganggu kegiatan sehari-harinya. Adapun gejala yang sering timbul antara lain pusing, lemah, letih, lelah, dan lesu.

Beberapa program yang digalakkan antara lain dengan Suplementasi Tablet tambah darah (TTD) pada remaja. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi TTD pada seseorang sehingga berpengaruh pada kejadian anemia. Beberapa faktor tersebut diantaranya yaitu pengetahuan, dukungan keluarga, dukungan guru, dan dukungan teman sebaya. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara tidak langsung karena dapat berpengaruh pada asupan makanan (Wahyuningsih, 2019).

Penelitian sebelumnya menyatakan ada hubungan antara lingkungan dengan konsumsi TTD pada remaja putri. Lingkungan yang dimaksud adalah semua orang yang ada di sekitar remaja putri seperti orang tua, teman sebaya, tetangga yang bisa mengajak remaja untuk mengonsumsi TTD (Amirudin, 2019) Konsumsi TTD pada remaja putri juga berhubungan dengan dukungan keluarga diharapkan dapat memutus mata rantai stunting, mengurangi kejadian anemia, serta meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh sebagai bekal bagi remaja putri sehingga kelak menjadi ibu yang melahirkan generasi penerus yang sehat. Sehingga perlu untuk dilakukan penelitian tentang Gambaran Pelaksanaan Suplementasi Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Mahasiswa Putri Di Stikes Rajekwesi Bojonegoro tahun 2022

## **Metode Penelitian**

Desain penelitian adalah penelitian diskriptif. Desain penelitian menggunakan pendekatan diskriptif yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala, peristiwa, atau kejadian yang sedang terjadi. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro, sedangkan sampelnya adalah mahasiswa putri yang berusia 14-18 tahun dan mengikuti program suplementasi tablet tambah darah serta bersedia menjadi responden sejumlah 120 responden. Variabel tunggal adalah pelaksanaan kegiatan suplementasi tablet tambah darah di STIKes Rajekwesi Bojonegoro yaitu mengonsumsi tablet tambah darah untuk mahasiswa putri dengan aturan tablet tambah darah diminum setiap hari pada saat remaja putri menstruasi dan dilanjutkan 1 tablet / minggu saat tidak menstruasi. Data diambil menggunakan lembar observasi untuk menilai pelaksanaan program suplementasi yang selanjutnya data dipaparkan dalam distribusi frekwensi dan prosentase.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 4. 1 Distribusi Frekwensi usia mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro

No	Kategori	Frekwensi	Prosentase
1	< 19 tahun	120	34,28
2	≥19 tahun	230	65,72
Total		350	100

Sumber : Data primer hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4.1 lebih dari sebagian mahasiswa putri STIKes Rajekwesi Bojonegoro berusia ≥ 19 tahun (65,72%) dan sebagian kecil berusia <19 tahun yaitu (34,28%)

Tabel 4.2 Pelaksanaan Suplementasi Tablet tambah darah pada mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro Tahun 2022

No	Kategori	Frekwensi	Prosentase
1	Mengikuti Suplementasi sesuai prosedur / aturan	98	81.67
2	Tidak mengikuti suplementasi sesuai prosedur / aturan	22	18.33
Total		120	100

Sumber : Data primer hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar mahasiswa putri STIKes Rajekwesi Bojonegoro mengikuti program suplementasi sesuai aturan yaitu 98 responden (81,67%) dan sisanya sebagian kecil mahasiswa putri STIKes Rajekwesi Bojonegoro tidak mengikuti kegiatan suplementasi tablet tambah darah sesuai aturan yaitu 22 responden (18,33%)

Anemia sering kali terjadi pada remaja putri, khususnya remaja yang mengalami menstruasi. Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Kekurangan zat besi adalah jenis anemia yang paling sering ditemui. Untuk mengatasi masalah anemia pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah memberikan program suplementasi tablet tambah darah yang menargetkan remaja perempuan khususnya di bangku sekolah maupun yang masih kuliah di perguruan tinggi mengikuti kegiatan tersebut.

Remaja putri menjadi golongan yang rawan mengalami anemia karena mereka mudah dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan, termasuk dalam pemilihan makanan. Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makanan, konsumsi sumber protein hewani yang kurang, serta mereka kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi setiap bulannya. Selain itu, strategi penanggulangan anemia pada ibu hamil juga akan lebih efektif jika dilakukan sejak remaja (Irianto, 2014).

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa pelaksanaan suplementasi tablet tambah darah pada mahasiswa putri di STIKes Rajekwesi Bojonegoro yaitu sebagian besar responden mengikuti kegiatan suplementasi tablet tambah darah dengan benar sesuai dengan prosedur / aturan. Hasil pengamatan ini menunjukkan bahwa tingkat pelaksanaan remaja putri terhadap tablet tambah darah memiliki sikap yang baik/positif terhadap program suplementasi tablet tambah darah di kampus. Hasil pengamatan sesuai dengan hasil penelitian Mardiana (2004) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan pengetahuan baik lebih patuh mengkonsumsi tablet tambah darah di bandingkan dengan pengetahuan yang rendah.

Pengetahuan dan sikap seseorang mengenai pencegahan anemia akan mempermudah terbentuknya perilaku seseorang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan dari semua peristiwa yang terjadi pada seseorang akan mendapatkan sebuah pengalaman dan membentuk keyakinan, kesadaran serta sikap atau kecenderungan dalam berperilaku mengkonsumsi tablet tambah darah. Perilaku mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan tindakan seseorang sebagai upaya dalam pencegahan anemia guna meningkatkan kadar hemoglobin darah. Pembentukan perilaku mengkonsumsi tablet tambah darah yang didasari dari pengetahuan dan sikap dapat berlangsung relatif lama .

## Kesimpulan dan Saran

Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa di STIKes Rajekwesi telah melaksanakan kegiatan suplementasi Tablet tambah darah bagi mahasiswa putri dan sebagian besar telah melaksanakan sesuai dengan aturan dan prosedur yang telah ditetapkan. Disarankan bagi remaja putri untuk mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1 minggu sekali dan setiap hari pada saat menstruasi untuk mencegah terjadinya anemia remaja karena pencegahan lebih baik dilakukan sedini mungkin. Disarankan bagi Puskesmas untuk memberikan informasi dan masukan bagi perencanaan program Puskesmas agar program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri disekolah lebih diperhatikan dan difasilitasi dengan baik, terutama dalam kegiatan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah- sekolah ataupun di kampus sehingga seluruh remaja putri dapat mengkonsumsi TTD secara teratur setiap minggunya. Disarankan bagi pengembangan peneliti untuk melakukan penelitian dengan menambahkan beberapa variabel yang berhubungan dengan keberhasilan program suplementasi tablet tambah darah sehingga bisa meningkatkan target capaian program

## Daftar Pustaka

- Khammarnia, Mohammad, Zahra Amani, Mahsa Hajmohammadi. 2015. A Survey of Iron Supplementation Consumption and its Related Factors in High School Students in Southeast Iron, 2015
- Andaruni, Nurul Qamariah Rista, 2018. Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C Dan Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyah
- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Kemenkes. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). In *Kemenkes*. <http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUSPUSAT.pdf><http://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/><https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results/><https://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>
- Kemenkes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2016. Surat Edaran Nomor : HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putrid an Wanita Usia Subur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muslikah, Erni. 2017. Efektifitas Pemberian Tablet Fe Dan Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* (L) Kunt) Dengan Tablet Fe Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Siswi Anemia Di SMA 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo.