

HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI: *A SYSTEMATIC REVIEW*

Marsya Kamila Savitri¹, Nelvioni Devita Tupitu², Salsabila Aulia Iswah³, Alsa Safitri⁴

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

marsyakamila@upnvj.ac.id¹, nelvionidevitut@upnvj.ac.id²

ABSTRAK

Pada usia remaja, gizi merupakan salah satu masalah yang masih terjadi. Tingkat kejadian di Indonesia sebesar 7,5 juta dan memasuki angka 8 dari 11 negara di Asia. Kejadian ini lebih sering terjadi pada remaja putri karena mempunyai siklus menstruasi. Status anemia pada remaja diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Tujuan adanya penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain *systematic review* yang diperoleh dari Google Scholar dan disaring sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel dipilih berdasarkan publikasi yang diterbitkan antara tahun 2017-2021 (5 Tahun). Terdapat hubungan yang berarti antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia. Artinya bahwa semakin patuh dalam mengkonsumsi TTD maka kadar Hb remaja putri akan meningkat. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh kepatuhan dalam konsumsi TTD.

Kata Kunci : Anemia, Kepatuhan, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah.

ABSTRACT

One of the nutritional problems that often occur in adolescent girls is anemia. Indonesia is ranked 8th out of 11 countries in Asia with a prevalence of 7.5 million people. Young women have a higher risk level than men because every month young women experience menstruation. Anemia status in adolescents is thought to be influenced by several factors, namely nutritional knowledge and compliance with the consumption of blood-supplemented tablets. The purpose of this study was to analyze the relationship between adherence to blood-supplemented tablet consumption with the incidence of anemia in young girls. This study uses a systematic review design obtained from Google Scholar and filtered according to the inclusion criteria. The articles obtained were selected based on publications published between 2017-2021 (5 years). There is a significant relationship between compliance with the consumption of blood-supplemented tablets with the incidence of anemia in adolescent girls in Indonesia. This means that the more obedient in consuming iron tablets, the Hb levels of adolescent girls will increase. Based on the results of analysis, the incidence of anemia on adolescent girls was influenced by obedience of iron supplements consumption.

Keywords : Adherence, Adolescent Girls, Anemia, Supplemented - Blood Tablets

PENDAHULUAN

Anemia merupakan penyakit yang banyak terjadi pada kalangan remaja putri. Prevalensi angka kejadian anemia sebesar 191 juta pada kelompok remaja putri (World Health Organization, 2011). WHO menyatakan Indonesia menempatkan peringkat 8 dari 11 negara di Asia dengan mencapai 7,5 orang (World Health Organization, 2011). Perkembangan remaja terjadi secara kognitif, emosional dan adanya pematangan sel telur yang ada di sistem

reproduksi. Hormon yang bekerja yaitu *luteinizing hormone* (LH), dan *follicle-stimulating hormone* (FSH). Usia remaja mempunyai resiko pada kejadian anemia zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri mempunyai tingkat resiko lebih tinggi dibanding putra karena, setiap bulan remaja putri menghadapi menstruasi dan juga sangat membatasi asupan makannya (Agustina, 2019).

Menurut *Global School Health Survey 2015*, ditemukan sebesar 93.6% remaja kurang mengkonsumsi sayur dan buah, dan memilih mengkonsumsi makanan instan. Apabila ini terjadi secara terus menerus maka akan menimbulkan penyakit dalam jangka panjang atau degeneratif dan anemia. Negara berkembang menempati posisi tertinggi pada kejadian anemia dengan angka 27% sedangkan negara maju 6%.

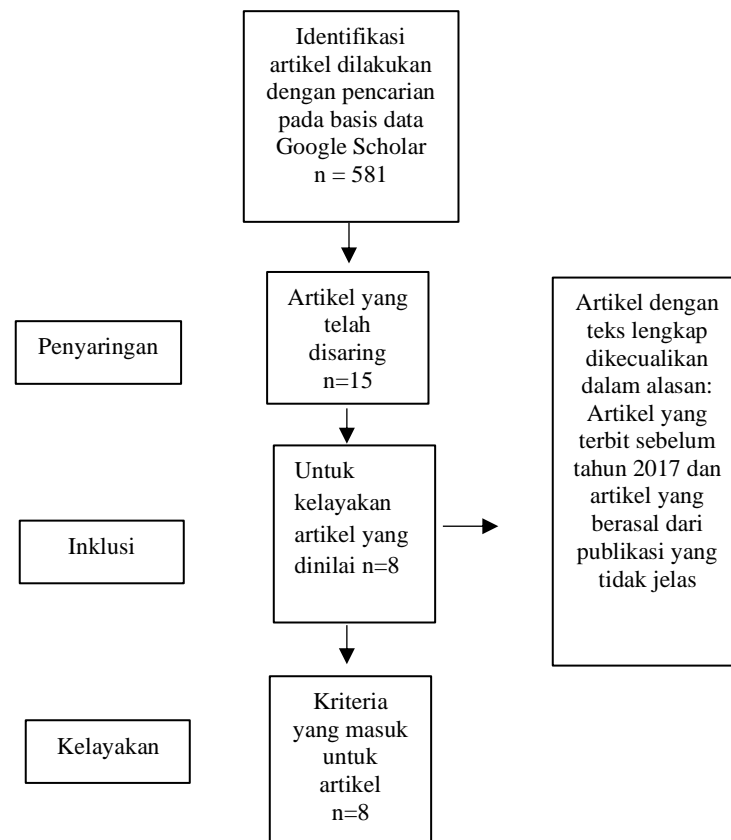
Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, di Indonesia anemia menempatkan angka mencapai 21,7%, Pada usia 5 - 14 tahun menunjukkan angka sebesar 26,4 % dan 15 - 24 tahun 18,4% (Agustina, 2019). Status anemia pada remaja diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan gizi yaitu terkait wawasan makanan dengan komponon zat gizinya yang ada di dalam makanan tersebut serta pola hidup sehat (Putri et al., 2017).

Masalah anemia pada remaja putri telah menarik perhatian pemerintah untuk segera ditanggulangi. Salah satu upaya penanggulangan anemia pada remaja putri yaitu dengan puskesmas memberikan tablet tambah darah (TTD) yang terdiri dari 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, 1 tablet dikonsumsi setiap minggunya. Masalah terkait kepatuhan menjadi kendala utama dalam penambahan zat besi harian, salah satu pengalihan untuk mengatasi kepatuhan dengan mengonsumsi seminggu sekali. Hal ini dilakukan agar remaja patuh dan tidak malas untuk mengonsumsi dan upaya pemberian penyuluhan terkait tablet tambah darah serta kejadian anemia (Putri et al., 2017). Apabila remaja patuh untuk mengonsumsi maka, kejadian anemia dapat dicegah. Pembahasan ini dilakukan untuk melihat, mengidentifikasi dan menganalisis apakah ada hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

METODE

Studi penelitian ini merupakan *systematic review*, jurnal yang dipilih adalah jurnal yang mengkaji terkait para perempuan khususnya remaja di Indonesia yang rutin dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Jurnal penelitian diperoleh melalui database online yaitu laman Google Scholar dan disaring sesuai dengan kriteria inklusi. Jurnal penelitian dipilih dengan filter antara tahun 2017-2021 (lima tahun terakhir). Kata kunci yang digunakan adalah anemia, tablet tambah darah, remaja putri, kepatuhan. Kriteria inklusi responden sebagai berikut: remaja putri usia 11-19 tahun, penelitian dilakukan di Indonesia, Kriteria eksklusinya yaitu: artikel yang terbit sebelum tahun 2017, artikel yang berasal dari publikasi yang tidak jelas, dan teks dalam artikel tidak lengkap.

Metode kajian sistematik yang digunakan oleh penulis disesuaikan dengan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review*) yang terdiri dari tahap identifikasi, pemilahan, inklusi serta seberapa layak artikel yang ditemukan yang selanjutnya akan dianalisis. Artikel akan diriset lebih lanjut untuk mendata apakah terdapat hubungan dengan patuh atau tidaknya dalam konsumsi tablet tambah darah dengan angka kejadian anemia pada remaja putri jika artikel tersebut telah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Seluruh informasi yang telah ditemukan berkaitan dengan hubungan dengan patuh atau tidaknya dalam konsumsi tablet tambah darah dengan angka kejadian anemia pada remaja putri akan didata serta disajikan dengan penjelasan bentuk naratif. Setelah diperoleh data akan dilakukan penarikan kesimpulan.



Bagan 1. Penghimpunan Artikel Dengan Metode PRISMA

HASIL

Berikut jurnal-jurnal yang didapat sesuai topik yaitu, hubungan dengan patuh atau tidaknya dalam konsumsi tablet tambah darah dengan angka kejadian anemia pada remaja putri:

Tabel 1. Jurnal Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Indonesia

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	Agustina (2019)	“Analisis Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi”	<i>Cross Sectional</i>	Faktor yang mempengaruhi kepatuhan siswa dalam mengonsumsi tablet tambah darah yaitu Pengetahuan tentang anemia dan tablet tambah darah. Sedangkan pengetahuan zat besi tidak berpengaruh.
2	Putri, Simanjuntak dan	“Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi	<i>Cross Sectional</i>	Pengetahuan dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah mempengaruhi kejadian anemia pada

	Kusdalinah (2017)	Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri”		remaja putri.
3	Putra, Munir dan Siam (2020)	“Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso”	<i>Cross Sectional</i>	Kepatuhan minum tablet Fe berhubungan signifikan dengan kejadian anemia.
4	Pramardika dan Fitriana (2019)	“Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri Wilayah Puskesmas Bengkuring Tahun 2019”	<i>Descriptive research-penelitian korelasi</i>	Kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri dipengaruhi oleh kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.
5	Quraini, Ningtyias dan Rohmawati (2020)	“Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia”	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa niat untuk patuh mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki hubungan dengan kontrol perilaku pada mayoritas remaja putri.
6	Antono, Setyarini dan Mar’ah (2020)	“Pola Makan pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII”	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan antara pola makan, kepatuhan minum tablet fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar.
7	Nuradhiani, Briawan dan Dwiriani (2017)	“Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Kota Bogor”	<i>Quasi experimental</i>	Faktor dukungan guru yang paling mempengaruhi tingkat kepatuhan.
8	Widiastuti dan Rusmini (2019)	“Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri”	Deskriptif	Dalam perkembangan pada siswi yang sudah diberikan tablet tambah darah (TTD) ada siswi yang kepatuhannya sudah baik dan ada yang kurang baik dalam konsumsi TTD. 100% responden telah menghabiskan TTD yang diberikan pada sekolah yang berlokasi di daerah. Sedangkan untuk sekolah yang berlokasi di perkotaan responden yang telah menghabiskan TTD kurang dari 50%.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat selama 5 tahun terakhir, ditemukan terdapat hubungan antara remaja putri yang rutin mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia.

PEMBAHASAN

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri

Program pemerintah dalam menekan angka kejadian anemia salah satunya adalah memberikan remaja putri tablet tambah darah, sehingga tablet ini didapatkan secara gratis. Walaupun didapatkan secara gratis masih ada remaja putri tidak rutin mengonsumsi TTD (Widiastuti & Rusmini, 2019).

Kepatuhan responden dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang dimiliki oleh responden itu sendiri. Pengetahuan ini adalah salah satu faktor predisposing dimana dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengonsumsi tablet tambah darah, hal itu terjadi dikarenakan pengetahuan sendiri adalah faktor yang dominan dalam keputusan tindakan individu (Putra et al., 2020).

Notoatmodjo mengatakan bahwa informasi yang telah diperoleh individu dapat memberi landasan kognitif. Perilaku seseorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor situasional dimana mencakup lingkungan seseorang itu hidup. Terbukti juga bahwa perilaku yang didasari pengetahuan lebih berjangka panjang dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan (Pramardika & Fitriana, 2019). Untuk individu yang berkeinginan rutin konsumsi harus memiliki bisa mengontrol untuk bisa rutin mengonsumsi (Quraini et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan (Agustina, 2019) Remaja putri sudah mempunyai kategori pengetahuan yang sudah baik dan peluang sebesar 5.947 agar dapat mengikuti anjuran dalam konsumsi TTD dari pada remaja yang memiliki kategori yang cukup.

Terdapat penelitian yang dilakukan (Nuradhiani et al., 2017) bahwa kepatuhan dalam konsumsi TTD tertinggi terdapat pada kelompok responden yang diberikan kartu monitoring berbentuk leaflet, tanda tangan guru serta penambahan informasi mengenai anemia dan TTD. Dengan begitu Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dipengaruhi juga oleh faktor petugas kesehatan, faktor dukungan guru serta orang tua. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiastuti & Rusmini, 2019) dimana pihak sekolah menentukan hari untuk konsumsi TTD secara bersamaan agar dapat memantau perkembangan murid yang menurut dalam konsumsi TTD.

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Sekelompok perempuan berisiko terkena anemia adalah remaja putri. Berdasarkan hasil keseluruhan kasus yang ada di Indonesia masih terdapat banyak perempuan yang terkena anemia.

Remaja putri berisiko menderita anemia dikarenakan selama satu bulan sekali akan mengalami haid sehingga membuat kebutuhan zat besi akan relative lebih tinggi. Para remaja putri yang memiliki rentang waktu lama dan banyak saat kedatangan bulan maka akan membutuhkan zat besi yang banyak. Rendahnya kadar hemoglobin pada perempuan usia 11-19 tahun karena hilangnya kebutuhan zat besi, tetapi tidak mengonsumsi makanan tinggi zat besi (Putra et al., 2020).

Pemberian tablet tambah darah adalah suatu upaya untuk mencegah anemia, selain itu pendidikan serta upaya yang berkaitan dengan peningkatan asupan zat besi melalui makanan juga merupakan hal yang dapat mencegah kejadian anemia pada remaja putri (Putra et al., 2020).

Meningkatnya kadar hemoglobin pada perempuan usia 11-19 tahun juga dipengaruhi factor usia, status gizi, frekuensi menstruasi, asupan makanan sehari-hari, pola makan, mengonsumsi tablet mineral, dan kegiatan bergerak atau olahraga ringan (Putra et al., 2020).

Ketika remaja putri mengalami menstruasi akan mempengaruhi hemoglobin oleh karena itu, dengan mengonsumsi tablet Fe dapat meningkat kadar tersebut. Dibuktikan dengan teori

tablet Fe (TTD) mempunyai manfaat kepada remaja putri ketika sedang menstruasi hal ini dikarenakan kurangnya kadar zat besi. Saat menstruasi perempuan membutuhkan setidaknya tablet tambah darah satu miligram per hari demi menjaga keseimbangan dikarenakan saat menstruasi rata-rata darah yang keluar sebanyak 60 ml per bulan yang sama dengan 30 mg besi. Dengan konsumsi tablet Fe remaja putri dapat terhindar dari anemia atau pun mengobati anemia (Putra et al., 2020).

Oleh karena hal-hal tersebut, diasumsikan bahwa kadar Hb dipengaruhi dengan kurangnya kesadaran dalam konsumsi tablet tambah darah atau pun kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Remaja sendiri cenderung lebih menyukai makanan siap saji dibandingkan sayuran. Dukungan keluarga, guru, atau pun lingkungan sekitar juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri (Putra et al., 2020).

Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra, Munir dan Siam (2020) dinyatakan bahwa tablet tambah darah mempunyai hubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Pramardika dan Fitriana (2019) hasil analisis bivariat antara variabel kepatuhan TTD dengan kejadian anemia diperoleh bahwa hubungannya bersifat searah antara kedua variabel tersebut, yang artinya semakin remaja putri patuh dalam mengkonsumsi TTD maka kadar Hb remaja putri akan meningkat. Diperlihatkan juga bahwa program pemberian TTD yang dilakukan oleh puskesmas berjalan cukup baik berdasar kepada hasil pengukuran kadar Hb dimana 71,1% dari total 45 responden memiliki Hb \geq 12 gr/dl. Peran petugas puskesmas serta peran dari guru UKS dalam memberikan penyuluhan tentang TTD berpengaruh terhadap kepatuhan.

Sejalan dengan hasil penelitian Putri, Simanjuntak dan Kusdalinah (2017) yang menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin diatas 11 mg/dl adalah remaja putri yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah. Resiko akan naik sebesar 61,55 kali jika remaja putri tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah. Remaja putri lebih patuh mengkonsumsi selama seminggu sekali (15%) daripada selama menstruasi (5,8%) yang mengharuskan meminumnya sehari sekali. Faktor yang mempengaruhi adanya efek samping dari TTD (Nuradhiani et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Quraini et al., 2020) menunjukkan bahwa responden mempunyai keinginan dalam rutin mengkonsumsi TTD dan dapat mengontrol perilaku. 14,6% responden tidak ingin patuh dalam mengonsumsi. Dapat dilihat walaupun adanya kemudahan untuk mengkonsumsi TTD tetapi remaja tersebut tidak memiliki niatan untuk rutin mengonsumsi.

KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian yang didapatkan dengan *Systematic review* maka dapat disimpulkan bahwa dengan remaja putri mematuhi untuk mengkonsumsi TTD maka dapat menanggulangi kejadian anemia. Artinya bahwa semakin patuh dalam mengkonsumsi TTD maka kadar Hb remaja putri akan meningkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, dosen pembimbing dan tim yang telah berkontribusi dalam pembuatan *systematic review* mengenai hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. Semoga *systematic review* ini dapat berguna untuk penelitian selanjutnya dan menjadi ilmu yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina (2019) “Analisis Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, hal. 269–276. Tersedia pada: <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/51/34>.
- Antono, S. D., Setyarini, A. I. dan Mar’ah, M. (2020) “Pola Makan pada Remaja Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas VII,” *Jurnal Ilmiah Permas*, 10(2), hal. 223–232.
- Nuradhiani, A., Briawan, D. dan Dwiriani, C. M. (2017) “Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Kota Bogor,” *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), hal. 153–160. doi: 10.25182/jgp.2017.12.3.153-160.
- Pramardika, D. D. dan Fitriana (2019) “Hubungan Kepatuhan Konsumsi Ttd Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri Wilayah Puskesmas Bengkuring Tahun 2019,” *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), hal. 58–66. doi: 10.36998/jkmm.v7i2.60.
- Putra, K. A., Munir, Z. dan Siam, W. N. (2020) “Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso,” *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1). doi: 10.33650/jkp.v8i1.1021.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y. dan Kusdalinah (2017) “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri,” *Jurnal Kesehatan*, VIII(3), hal. 404–409.
- Quraini, D. F., Ningtyias, F. W. dan Rohmawati, N. (2020) “Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia,” *Jurnal PROMKES*, 8(2), hal. 154–162. doi: 10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162.
- Widiastuti, A. dan Rusmini, R. (2019) “Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri,” *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), hal. 12–18. doi: 10.31983/jsk.v1i1.5438.
- World Health Organization, 2011. Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anemia And Assessment Of Severity. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. Tersedia: <http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>.