



## **GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA, ASUPAN ZAT BESI, DAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KOTA PONTIANAK**

**Selsa Octavianty, Yanuarti Petrika, Shelly Festilia Agusanty**  
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia  
Email: selsaoctavianty@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Kalimantan barat pada tahun 2017 sebesar 18,3% dan pada tahun 2018 sebesar 23,8%. Sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Pontianak pada tahun 2019 sebesar 16,4%. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi remaja putri kelas XI IPS yang ada di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak yang berjumlah 45 orang. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat. Hasil dari penelitian ini didapatkan remaja putri dengan pengetahuan yang baik lebih banyak yaitu (71,1%), sebagian besar remaja putri memiliki asupan zat besi dengan kategori cukup sebesar (66,7%) dan remaja putri yang mengonsumsi tablet tambah darah dengan kategori baik yaitu (71,1%).

Kata Kunci: Asupan Zat Besi, Pengetahuan Anemia, Tablet Tambah Darah

### ***DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA, IRON INTAKE, AND CONSUMPTION OF IRON SUPPLEMENT TABLET IN YOUNG WOMEN AT MUHAMMADIYAH 1 HIGH SCHOOL PONTIANAK CITY***

#### ***Abstract***

*The incidence of anemia in adolescent girls in West Kalimantan Province in 2017 was 18.3% and in 2018 8%. Meanwhile, the prevalence of anemia among adolescent girls in Pontianak City in 2019 was 16.4%. The aim of this study was to determine the level of knowledge about anemia, iron intake, and consumption of blood supplement tablets for young women at Muhammadiyah 1 High School, Pontianak City. This type of research uses descriptive research using a cross sectional design. The sample in this study was the entire population of female teenagers in class XI IPS at SMA Muhammadiyah 1 Pontianak City, totaling 45 people. The data analysis used is univariate analysis. The results of this study showed that there were more adolescent girls with good knowledge, namely (71.1%), the majority of adolescent girls had iron intake in the sufficient category, namely (66.7%) and adolescent girls who consumed blood supplement tablets were in the good category, namely (71.1%).*

*Keywords : Iron Intake, Knowledge of Anemia, Blood Supplement Tablets*



## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan gizi meningkat pada masa ini. Salah satu nutrisi yang harus ditingkatkan adalah zat besi. Zat besi dibutuhkan oleh semua sel tubuh dan sangat penting untuk proses fisiologis seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan fungsi enzim. Pada remaja putri, asupan zat besi tidak hanya digunakan untuk menunjang pertumbuhan tetapi juga untuk menggantikan zat besi yang hilang melalui perdarahan menstruasi bulanan. Wanita membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan pria. Karena kebutuhan zat besi yang sangat tinggi, wanita berisiko kekurangan zat besi dan mengalami anemia (F. A. Yunita et al., 2020).

Anemia defisiensi besi terjadi ketika kekurangan zat besi cukup parah untuk mengganggu produksi sel darah merah dan menyebabkan anemia berkembang. Kondisi ini dapat menyebabkan kelemahan, yang dapat menghambat gerak dan mengganggu tumbuh kembang anak. Terjadinya Anemia defisiensi besi sangat bergantung pada kapasitas penyerapan zat besi, diet yang mengandung zat besi, peningkatan kebutuhan dan kehilangan zat besi. Anemia defisiensi besi adalah hasil akhir dari keseimbangan besi negatif jangka panjang. Jika keseimbangan besi negatif ini terus berlanjut, ini akan menyebabkan penurunan simpanan besi yang berkelanjutan (Fitriany & Saputri, 2018).

Menurut data hasil Riskesdas (2018) proporsi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dimana 84,6% terjadi pada perempuan kelompok umur 15-24 tahun. Kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Kalimantan barat pada tahun 2017 sebesar 18,3% dan pada tahun 2018 sebesar 23,8%. Sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Pontianak pada tahun 2019 sebesar 16,4%. Dengan demikian perbandingan antara prevalensi anemia di Kota Pontianak lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi anemia di Provinsi Kalimantan Barat (Melyani & Alexander, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh M. Yunita et al (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang anemia, terutama tentang makanan yang membantu penyerapan zat besi, jumlah zat besi yang harus dikonsumsi remaja dalam sehari, dan dampak dari anemia. Selain itu pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia disebabkan karena asupan zat besi yang tidak tercukupi akan mempengaruhi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah sehingga bisa menyebabkan terjadinya anemia (M. Yunita et al., 2019). Penelitian serupa dilakukan oleh Laksmi & Yenie (2018) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia, dengan nilai odds ratio (OR) sebesar 2,222.

Hal ini berarti risiko terjadinya anemia 2,222 kali lebih tinggi pada remaja putri dengan tingkat pengetahuan anemia yang rendah (Laksmi & Yenie, 2018).

Penelitian yang dilakukan Rianti et al (2022) menemukan bahwa ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia pada remaja putri. Hal ini terjadi karena siswi yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah maka dapat terhindar dari anemia sedangkan siswi yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah dapat mudah mengalami anemia (Rianti et al., 2022).

Berdasarkan hal tersebut, membuat peneliti tertarik untuk memilih lokasi penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak karena disekolah tersebut merupakan salah satu sekolah yang memiliki program pemberian tablet tambah darah, serta sekolah tersebut pernah disosialisasikan oleh Puskesmas Pontianak Tenggara tentang pengetahuan anemia dan pola makan.

## Metode

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan desain cross sectional yaitu pengambilan data (variabel bebas dan variabel terikat) yang dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak pada tanggal 14- 16 Agustus tahun 2023.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara keseluruhan dari populasi dengan jumlah 45 orang.

Teknik pengambilan data identitas responden, data pengetahuan tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah diambil dengan cara pengisian angket oleh responden. Dan data asupan zat besi diambil dengan melakukan wawancara kepada responden dengan menggunakan kuesioner FFQ Semi Kuantitatif dengan alat bantu yaitu buku foto makanan.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Formulir FFQ Semi Kuantitatif, Buku foto makanan Formulir kuesioner pengetahuan tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah.



**Hasil**

*Karakteristik Responden*

**Tabel 1.** Distribusi umur responden pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Umur	n	(%)
15 Tahun	8	17.8
16 Tahun	32	71.1
17 Tahun	5	11.1
Total	45	100

Berdasarkan hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa umur dari 45 responden pada remaja putri kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak rata-rata sebagian besar berusia 16 tahun yaitu 71,1% dan yang paling sedikit berusia 17 tahun yaitu 11.1 %.

*Pengetahuan tentang anemia*

**Tabel 2.** Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan tentang Anemia remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Pengetahuan tentang anemia	n	(%)
Kurang baik	13	28.9
Baik	32	71.1
Total	45	100

Hasil penelitian pada tabel 2 terlihat bahwa sebanyak 71,1% remaja putri kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak berpengetahuan baik.

*Asupan zat besi*

**Tabel 3.** Distribusi responden berdasarkan asupan zat besi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Asupan zat besi	n	(%)
Kurang	15	33.3
Cukup	30	66.7
Total	45	100

Berdasarkan hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa Asupan zat besi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak sebagian besar termasuk dalam kategori cukup sebanyak 66,7%.

*Konsumsi tablet tambah darah*

**Tabel 4.** Distribusi responden berdasarkan Konsumsi TTD remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Perilaku konsumsi TTD	n	(%)
Kurang baik	13	28.9
Baik	32	71.1
Total	45	100

Hasil penelitian pada tabel 4 terlihat bahwa sebanyak 71,1% remaja putri kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak mengkonsumsi tablet tambah darah dengan baik.

**Pembahasan**

Pengetahuan remaja tentang anemia Pengetahuan adalah hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap yang sesuai dengan pengetahuan yang telah didapatkan. Pengetahuan dalam studi ini adalah pengetahuan pada remaja putri menunjukkan pada umumnya pengetahuan mereka tentang pengertian anemia, tanda dan gejala, penyebab, akibat dan upaya pencegahan anemia masih kurang. (Wawan & Dewi, 2018) Pengetahuan memiliki peran yang penting bagi remaja putri, karena dengan berpengetahuan baik remaja putri dapat mengetahui dan memahami akibat anemia dan cara penanganan anemia, sehingga dapat berperilaku sehat dan diharapkan dapat terhindar dari berbagai akibat atau resiko dari terjadinya anemia (Cahyono, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 45 orang responden mengenai pengetahuan tentang anemia usia 15-17 tahun di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak menunjukkan bahwa remaja putri yang berpengetahuan baik lebih banyak yaitu 32 responden (71,1%) namun, masih ada yang berpengetahuan kurang baik yaitu 13 responden (28,9%). Saat dilakukan survey langsung kepada responden, faktor yang membuat remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak berpengetahuan baik karena responden sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang anemia ataupun pelajaran yang berhubungan dengan anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno (2017) menyatakan bahwa sebagian besar berpengetahuan baik yaitu 72 responden (72%). Penelitian yang

dilakukan Prawira (2019) menyatakan bahwa sebagian besar berpengetahuan baik yaitu 46 responden (59%). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan, lingkungan sekitar dan informasi.



a) Asupan zat besi

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Selain itu, mineral ini berperan sebagai komponen untuk membentuk myoglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat di tulang rawan dan tulang penyambung), serta enzim (Sudargo et al., 2015)

Menurut Lestari et al (2017) Asupan serapan zat besi yang tidak adekuat dapat menyebabkan anemia, seperti mengonsumsi makanan yang memiliki kualitas zat besi yang tidak baik (makanan tinggi serat, rendah vitamin C, rendah daging), mengonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti minum teh dan kopi dan mengonsumsi makanan cepat saji yang hanya sedikit bahkan ada yang tidak ada sama sekali mengandung kalsium, zat besi, riboflavin, asam folat, vitamin A, dan Vitamin C.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode semi kuantitatif FFQ. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa persentase asupan zat besi yang kurang lebih sedikit yaitu 33,3%, dengan rata-rata konsumsi zat besi sebesar 16,5 mg. Penyebab dari rendahnya konsumsi zat besi pada responden dikarenakan dari beberapa responden lebih menyukai makanan cepat saji, gorengan, minuman saset dan teh es saat makan, yang mana dalam makanan tersebut memiliki zat besi yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cia et al., 2021) pada remaja putri SMAN 3 dan MA Darul Ulum Palangka Raya menunjukkan asupan zat besi mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 55,4%.

Konsumsi tablet tambah darah Suplementasi zat besi adalah pemberian zat besi folat yang berbentuk tablet. Tiap tablet mengandung 200 mg ferro sulfat dan 0,25 mg asam folat atau setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Tablet tambah darah efektif sebagai salah satu perbaikan gizi, apabila diminum sesuai aturan pakai. Aturan pemakaian tablet tambah darah menurut Depkes RI dalam Lestari (2012) yaitu minum satu tablet tambah darah seminggu sekali dan dianjurkan minum satu tablet setiap hari selama haid.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak yang kurang baik mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 28,9%. Penyebab dari kurangnya konsumsi tablet tambah darah pada beberapa siswi yaitu karena adanya rasa ingin mual dan muntah saat mengonsumsi tablet tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (P. Lestari et al., 2015) pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Banguntapan Bantul menunjukkan bahwa responden yang tidak konsumsi tablet Fe saat menstruasi sebanyak 87,5%, dan yang melakukan konsumsi tablet Fe saat menstruasi hanya berjumlah 12,5%.

Menurut P. Lestari et al (2015) perilaku (konsumsi tablet Fe) tidak hanya dipengaruhi oleh faktor intern yang meliputi pengetahuan, tetapi dipengaruhi oleh faktor ekstern antara lain lingkungan serta faktor intern lainnya

yaitu kecerdasan, persepsi, emosi, motivasi yang berfungsi untuk mengolah rangsang dari luar. Sehingga dapat dijelaskan jika pada kategori pengetahuan baik maupun cukup terdapat siswi yang tidak mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi bisa saja dikarenakan motivasi dan kesadaran yang rendah sehingga kemampuannya dalam mengolah rangsang dari luar juga rendah.

Selain dipengaruhi oleh faktor perilaku dan pengetahuan, konsumsi tablet Fe pada remaja juga dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk mengonsumsi tablet Fe sebagai suplemen penambah darah saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena individu merasa tidak sakit dan tidak memerlukan suplementasi, efek samping yang biasa ditimbulkan dari preparat tablet Fe, dan kurang diterimanya rasa dan warna pada tablet Fe. Banyaknya fortifikasi makanan yang banyak mengandung zat besi juga sebagai salah satu pemicu rendahnya konsumsi tablet Fe pada remaja.

Menurut Rianti et al (2022) remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah maka dapat terhindar dari anemia sedangkan remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah dapat mudah mengalami anemia

## Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada remaja putri kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak sebagian besar memiliki pengetahuan tentang anemia dengan kategori baik yaitu 71,1%. Asupan zat besi sebagian besar memiliki kategori cukup yaitu 66,7%. Dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan kategori baik yaitu sebesar 71,1%.

## Daftar Pustaka

- Adriani. (2017). Faktor-faktor anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah*, 3(2).
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan kejadian Anemia pada remaja putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Cahyono, S. B. (2015). Peningkatan Pengetahuan Siswi Tentang Anemia Setelah Mendapatkan Pendidikan Gizi Dengan Media Video Animasi. *Jurnal UMS*, 2–12.
- Cia, A., Annisa, S. N., & Lion, H. F. (2021). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMAN 3 dan MA Darul Ulum Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan*, 04(02), 144–150.
- Damayanti, D. F., Astuti, W., Wati, E., & Marsita, E. (2021). Efektivitas madu dan tablet Fe sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di



- Pondok Pesantren. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 93–99.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29144>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Djamaluddin, D. (2015). *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Averrous*, 4(2), 1–30.
- Kemendes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia*. Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879), 2004–2006.
- Kemas. (2016). *Absorpsi Zat Besi dalam Tubuh dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Indonesian-Publichealth. <https://www.indonesian-publichealth.com/absorpsi-zat-besi/>
- Kurniati, I. (2020). Anemia Defisiensi Zat Besi ( Fe ). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 19.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 402–406.
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104.  
<https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 507–510.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>
- Lestari, P., Widardo, W., & Mulyani, S. (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.  
[https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(3\).145](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).145)
- Masrizal. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 1.  
<https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1033>
- Megawati, M., & Kuswandi, A. (2018). Konsumsi Zat Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Media Informasi*, 14(1), 46–50. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.167>
- Melyani, & Alexander. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Sekolah SMPN 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 394–403.
- Moch, Z. M. (2013). *Dietitian in your pocket* (1st ed.). Deepublish.
- Rianti, Farmawati, & Suwarni. (2022). Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi (Fe) dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2), 19–26.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Kalimantan Barat RISKESDAS 2018*. Dinas Kesehatan Kalimantan Barat, 1–493.
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295.  
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>