

## PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE SETELAH MENSTRUASI SELAMA 3 MINGGU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL AMIN

### EFFECT OF TABLET FE AFTER MENSTRUATION FOR THREE WEEKS TO WOMEN STUDENT HEMOGLOBIN LEVELS IN PONDOK PESANTREN AL AMIN

Eka lilyanti<sup>1\*</sup>, Khofidhotur Rofiah<sup>2</sup>, Betanuari Sabda Nirwana<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kadiri Kediri

\*Corresponding : ekalilyanti@gmail.com

#### ABSTRAK

Angka kejadian anemia di Jawa Timur pada tahun 2021 menunjukkan angka prosentase sebesar 57,1%. Sedangkan angka kejadian anemia di kabupaten Sidoarjo sebesar 46,7 %. Adapun anemia tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, investasi cacing, pengetahuan, pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi. Angka kejadian anemia di Pondok Pesantren Al Amin, Ds. Kajartengguli, Kec. Prambon, Kab. Sidoarjo sebesar 65 %. Angka tersebut dapat ditekan, apabila remaja putri diberikan tablet Fe saat menstruasi. Pemberian tablet Fe ini merupakan salah satu program pembangunan nasional pemerintah di bidang kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin remaja putri. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah analitik komparasi. Sampel kualitatif yang diambil sebanyak 30 remaja putri/santri putri. Alat pengumpul data yang digunakan adalah Hb elektrik. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik t-test sampel berpasangan. Signifikansi ditentukan dengan nilai  $p < 0,05$ . Sedangkan analisis data dilakukan dengan cara membandingkan kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa tablet Fe selama 3 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin santri putri dengan nilai  $p = 0,000$ . Sedangkan, dari hasil uji koefisien korelasi sebesar 0,805 yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu, setelah menstruasi terhadap kadar Hb santri putri dengan tingkat korelasi yang kuat dengan arah yang sejajar. Disarankan agar senantiasa berupaya menyukseskan program pembangunan nasional di bidang kesehatan reproduksi dengan memberikan tablet tambah darah secara cuma-cuma terhadap remaja putri saat menstruasi, baik remaja putri yang duduk dibangku sekolah formal maupun non-formal.

Kata Kunci: Tablet Fe dan kadar hemoglobin remaja putri.

#### ABSTRACT

The incidence of anemia in east java in 2021 shows the percentage of 57,1 %. While the incidence of anemia in Sidoarjo district by 46,7 %. The anemia is caused by several factors related to the incidence of anemia in adolescent girls, the intake of energy, protein, iron intake, vitamin C intake, the tarbit of drinking tea or coffee, worms investment, knowledge, education and parental occupation, income family and menstrual pattern. The incidence of anemia in Pondok Pesantren Al Amin, Ds. Kajartengguli, District. Prambon, Kab. Sidoarjo by 65 %. The figure can be reduced, if the girls are given tablets Fe during menstruation. Fe tablet is one of the goverment's national development program in the field of reproductive health.

This study aimed to determine the effect of Fe tablets for three weeks after menstruation to girls hemoglobin levels. Type of research in this study is a comparative analytic. Qualitative samples were taken as many as 30 young girls/ women students. Data collection tool used is electrically Hb. Testing the hypothesis in this study conducted by the statistical test paired sample t-test. Significance is determined by the value of  $p < 0,05$ . While the data analysis is done by comparing the levels of hemoglobin young women before and after the intervention in the form of tablets Fe for three weeks. The results showed that there is the effect of Fe tablets after menstruation for 3 weeks against women students hemoglobin levels with  $p = 0,000$ . Meanwhile, from the test results that the correlation coefficient of 0,805 means that there is the effect of Fe tablets for three weeks, after menstruation for women students with a Hb level is a strong correlation with the parallel direction. It is recommended that strives successful national development program in the field of reproductive health by providing iron tablet free of charge to young women during menstruation, both young women sitting in formal schools and non formal.

**Keywords:** Tablet Fe and hemoglobin levels of adolescent girls.

## PENDAHULUAN

Menurut Depkes RI, 2002 " Tujuan utama pembangunan nasional adalah meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal melalui terciptanya masyarakat, bangsa dan negara Indonesia yang sehat, ditandai dengan penduduknya hidup dalam lingkungan yang sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata".(Yani W dkk, 2009 : 9). Pada target nasional program kesehatan reproduksi, target yang akan dicapai untuk kesehatan reproduksi remaja adalah : penurunan prevalensi anemia pada remaja menjadi kurang dari 20 % ( 1 ) ; cakupan pelayanan kesehatan remaja melalui jalur sekolah 85 % dan melalui jalur luar sekolah minimal 20 % ( 2 ) ; dan prevalensi permasalahan remaja secara umum menurun ( 3 ). (Depkes RI : 2009).

Remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja terjadi pada usia 10-19 tahun, merupakan periode masa pematangan organ reproduksi dan sering disebut masa pubertas. ( Yani W, dkk, 2009 : 10-11 ). Pada anak remaja putri mulai terjadi menarche, yang berarti mulai terjadi pembuangan zat besi. Oleh karena remaja putri beresiko anemia, maka dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. (Notoadmojo 2007 : 233). Kadar hemoglobin merupakan salah satu indikator untuk mengetahui seseorang mengalami anemia atau tidak. Kadar hemoglobin yang digunakan sebagai indikator terjadinya anemia dapat diukur menggunakan metode Hb elektrik. Selain dengan pemeriksaan tersebut bisa juga dengan melakukan pemeriksaan yang lain melalui tes laboratorium yakni ; tes darah lengkap (CBC), tes hemoglobin pada feses, pemeriksaan darah tepi, tes kadar besi, tes kadar transferin, tes ferritin dll. (Atikah P, 2011: 27-29).

Dalam beberapa hal masalah gizi remaja serupa atau merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, yaitu anemia defisiensi zat besi.( Dr. Arisman MB, 2007 : 64 ). Anemia sendiri merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda antara laki-laki dan perempuan. Untuk pria anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 g/100 ml dan pada wanita adalah kadar hemoglobin kurang dari 12,0 g/100 ml. (Atikah P, 2011 : 1).

Masalah anemia defisiensi zat besi tidak hanya menjadi masalah nasional, akan tetapi merupakan masalah semua negara baik negara berkembang maupun negara yang sudah maju. Survei terhadap mahasiswa putri kedokteran di Perancis, membuktikan bahwa 16 % mahasiswa

putri kehabisan zat besi, sementara 75 % menderita kekurangan zat besi. Penelitian yang lain terhadap masyarakat miskin di Kairo menunjukkan asupan zat besi sebagian besar remaja wanita tidak mencukupi kebutuhan harian yang dianjurkan. Di negara berkembang, sekitar 26 % remaja menderita kekurangan zat besi. Sedangkan di negara maju walaupun memiliki prosentase angka yang relatif kecil yakni 7 % namun, cukup menyumbangkan permasalahan mengenai anemia. Secara garis besar, sebanyak 44 % wanita di negara berkembang (10 negara di Asia Tenggara, termasuk Indonesia) mengalami anemia kurang zat besi, (Dr. Arisman, 2007 : 64-65). Dan menurut studi penelitian yang dilakukan oleh WHO menunjukkan bahwa 45,7 % wanita usia subur (WUS) di Asia Tenggara dan 47,5 % di Afrika dilaporkan menderita anemia. (WHO, 2008).

Pada tahun 2005, dari hasil penelitian Saidin dkk, di dapatkan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 30 %. Penelitian Satyaningsih (2007) pada remaja putri SMK Amaliyah Sekadau Kalimantan Barat, mendapatkan prevalensi anemia yaitu 58,7 %. Sedangkan di Jawa Timur 57,1% remaja putri mengidap anemia (Depkes RI, 2008) dan di kabupaten Ngawi 46,7 %. remaja putri mengalami anemia. (Dinas Kesehatan Ngawi). Beberapa hasil penelitian di beberapa daerah di Indonesia juga menunjukkan masih tingginya prevalensi anemia pada remaja. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Ponpes Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo, pada tanggal 13 November 2022 terhadap sebagian santri putri yakni 20 santri putri yang diambil secara acak, untuk dinilai kadar hemoglobinnya dengan menggunakan metode pengukuran dan menggunakan alat Hb elektrik. Dari hasil pengukuran menunjukkan 13 (65 %) dari 20 santri putri mengalami anemia dan 7 (35 %) dari 20 santri putri tidak mengalami anemia.

Selain itu, berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di ponpes Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo diperoleh hasil bahwa tidak adanya program pemberian tablet tambah darah selama santri putri menstruasi. Padahal program pemerintah sudah mulai mencanangkan program tersebut sebagai upaya penanggulangan anemia. Dari beberapa penelitian, didapatkan beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, investasi cacing, pengetahuan, pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi. (Atikah P, 2011 : 41). Seseorang yang mengalami anemia biasanya tampak sangat lebih kehilangan selera makan dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Tanpa diobati penyakit anemia dapat berlanjut pada keadaan gagal jantung. Karena itu, kita harus menyadari bahwa gejala sesak nafas dan takikardia dapat disebabkan oleh anemia dan tidak selalu berhubungan dengan kehamilan. ( Sue Jordan, 2008 : 271 ).

Oleh karena dalam kondisi yang baik, 10 % Fe saja yang dapat diserap ke dalam mukosa usus dan ekskresi Fe pada wanita lebih banyak karena proses menstruasi, oleh sebab itu kebutuhan Fe pada wanita dewasa meningkat dan dibutuhkan zat besi dari luar. Program penanggulangan anemia zat besi sudah mulai dilakukan dengan pemberian tablet Fe secara cuma-cuma kepada remaja putri melalui UKS dan puskesmas. Jika kebutuhan zat besi tercukupi maka kejadian anemia akan berkurang, namun program ini tampak berjalan lambat. ( Notoadmojo, 2007 : 227 ).

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian analitik komparasi yakni, penelitian yang digunakan untuk mencari perbandingan antara 2 sampel atau 2 uji coba pada obyek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian desain satu kelompok pre post tes ( one sample pre post test design ). Yakni sebelum uji coba dilakukan pada sebuah kelompok tanpa kelompok kontrol, dilakukan lebih dulu penilaian

pada kelompok tersebut. Selanjutnya dilakukan uji coba kelompok dan setelah uji coba, kelompok tersebut dinilai kembali. Dan data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer, yakni data dikumpulkan oleh peneliti sendiri. Lokasi saat penelitian ini adalah Ponpes Al Amin desa

Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo, waktu penelitian yaitu 11 Desember 2022 sampai dengan 15 Januari 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua responden santri putri yakni 43 santri. Namun, guna meminimalkan variabel pengganggu dalam penelitian ini maka peneliti memberikan kriteria sebagai berikut :

- (1) Santri putri yang tinggal di pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo
- (2) Santri putri yang berumur 10 sampai dengan 19 tahun.
- (3) Santri putri yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.
- (4) Mau mengonsumsi tablet Fe.
- (5) Bersedia diukur kadar hemoglobinnya.

Berdasarkan kriteria tersebut, maka populasi yang masuk dalam kriteria peneliti adalah 33 santri. Sampel (disimpulkan dengan n) selalu mempunyai ukuran yang kecil atau sangat kecil jika dibandingkan dengan populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Besar sampel yang akan digunakan dihitung dengan rumus :

Maka untuk menetapkan jumlah sampel dapat menggunakan rumus sederhana yaitu :

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

d : Tingkat ketepatan yang diinginkan 5%

(Notoatmodjo, 2005: 92)

Perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{33}{1 + 33(0,05^2)}$$

$$n = \frac{33}{1 + 33(0,0025)}$$

$$n = \frac{33}{1 + 0,0825}$$

$$n = \frac{33}{1,0825}$$

$$n = 30,4 \text{ (dibulatkan menjadi 30 )}$$

Jadi jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah 30 santri.

## Analisa data

Untuk mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin remaja putri diolah dengan cara menghitung selisih hasil pengukuran kadar hemoglobin sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi. Untuk itu digunakan analisa uji statistik t-test sampel berpasangan dengan rumus yang digunakan adalah :

Rumus *t-test* sample bebas : 
$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Dimana :

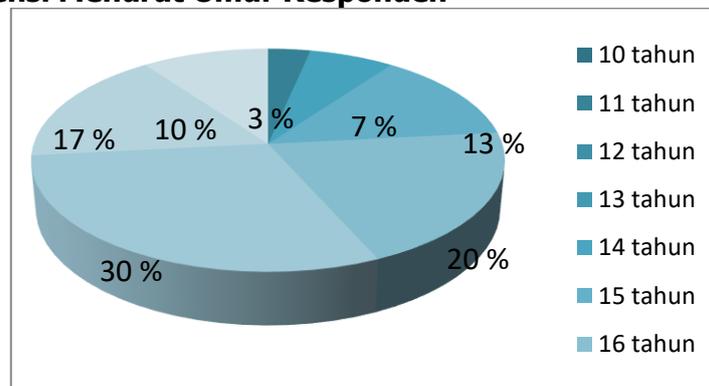
- $x_1$  : rata-rata sampel 1
- $x_2$  : rata-rata sampel 2
- $S_1$  : simpangan baku sampel 1
- $S_2$  : simpangan baku sampel 1
- $S_1^2$  : varians sampel 1
- $S_2^2$  : varians sampel 1

## HASIL PENELITIAN:

### Data Umum

Data umum terdiri atas karakteristik responden yaitu:

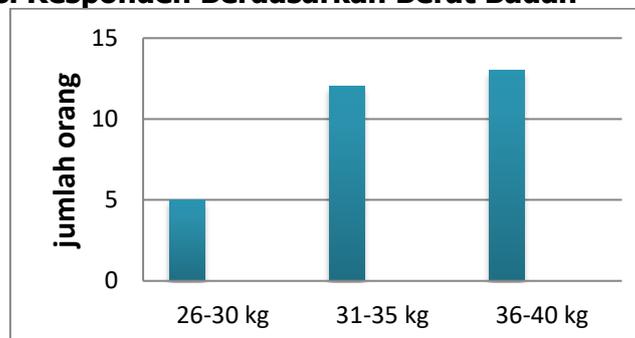
#### A. Distribusi Frekuensi Menurut Umur Responden



#### Diagram 5.1 Distribusi frekuensi menurut umur responden di Ponpes Al Amin

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 9 orang (30%) berusia 17 tahun, 6 orang (20%) berusia 16 tahun, 5 orang (17%) berusia 18 tahun, 4 orang (13%) berusia 15 tahun, 3 orang (10%) berusia 19 tahun, 2 orang (7%) berusia 14 tahun, dan sisanya 1 orang (3%) berusia 11 tahun.

#### B. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan

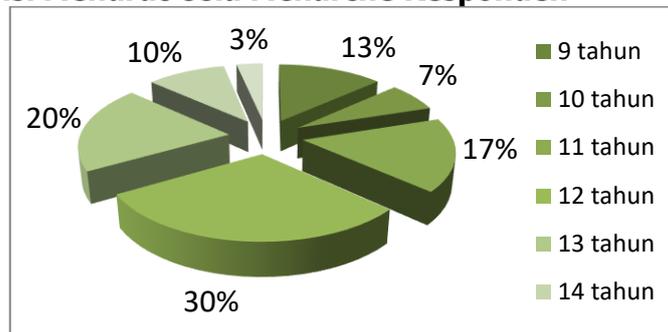


#### Diagram 5.2 Distribusi frekuensi menurut berat badan responden di Ponpes Al Amin

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 13 orang (43%) memiliki berat badan antara 36-40 kg, 12 orang (40%) memiliki berat

badan antara 31-35 kg dan sisanya 5 orang (17%) memiliki berat badan antara 26-30 kg.

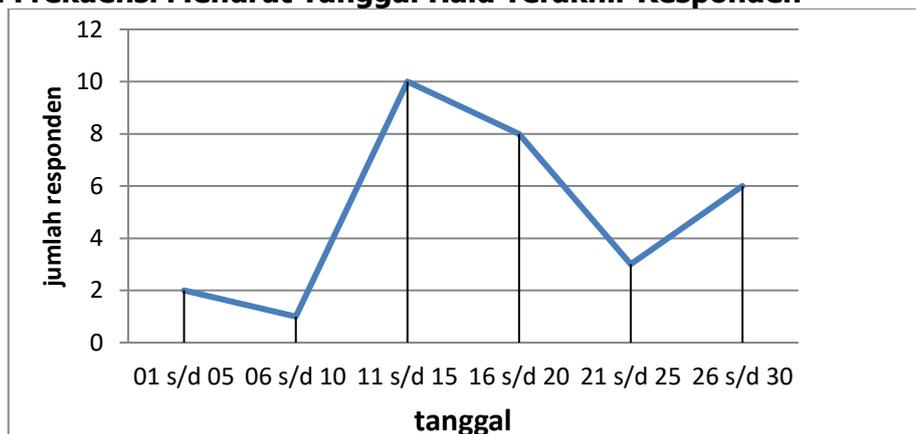
### C. Distribusi Frekuensi Menurut Usia Menarche Responden



**Diagram 5.3 Distribusi frekuensi menurut usia menarche responden di Ponpes Al Amin**

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 9 orang (30%) mengalami menarche pada usia 12 tahun, 6 orang (20%) mengalami menarche pada usia 13 tahun, 5 orang (17%) mengalami menarche pada usia 11 tahun, 4 orang (13%) mengalami menarche pada usia 9 tahun, 3 orang (10%) mengalami menarche pada usia 14 tahun, 2 orang (7%) mengalami menarche pada usia 10 tahun dan sisanya 1 orang (3%) pada usia 15 tahun.

### D. Distribusi Frekuensi Menurut Tanggal Haid Terakhir Responden



**Diagram 5.4 Distribusi frekuensi menurut tanggal responden mengalami menstruasi**

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 10 orang (33%) mengalami menstruasi pada tanggal 11-15, 8 orang (27%) mengalami menstruasi pada tanggal 16-20, 6 orang (20%) mengalami menstruasi pada tanggal 26-30, 3 orang (10%) mengalami menstruasi pada tanggal 21-25, 2 orang (7%) mengalami menstruasi pada tanggal 01-05 dan sisanya 1 orang (3%) mengalami menstruasi pada tanggal 6-10.

### Data Khusus

A. Kadar Hemoglobin Responden sebelum Diberikan Intervensi Tablet Fe Setelah Menstruasi

**Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hb Responden sebelum Diberikan Intervensi**

No.	Kadar Hb sebelum diberikan intervensi	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	Normal ( $\geq 12,5$ g/ dl)	3	10 %
2	Tidak normal ( $\leq 12,5$ g/ dl)	27	90 %
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 90% (27orang) memiliki kadar Hb tidak normal ( $\leq 12,5$  g/ dl) dan sisanya 3 orang (10%) memiliki kadar Hb normal ( $\geq 12,5$  g/ dl).

B. Kadar Hemoglobin Responden sesudah Diberikan Intervensi Tablet Fe Setelah Menstruasi

**Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hb Responden sesudah Diberikan Intervensi**

No.	Kadar Hb sesudah diberikan intervensi	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	Normal ( $\geq 12,5$ g/ dl)	24	80
2	Tidak normal ( $\leq 12,5$ g/ dl)	6	20
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 80% (24orang) memiliki kadar Hb normal ( $\geq 12,5$  g/ dl) dan sisanya 6 orang (20%) memiliki kadar Hb tidak normal ( $\leq 12,5$  g/ dl).

C. Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Santri Putri

Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin remaja putri akan ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

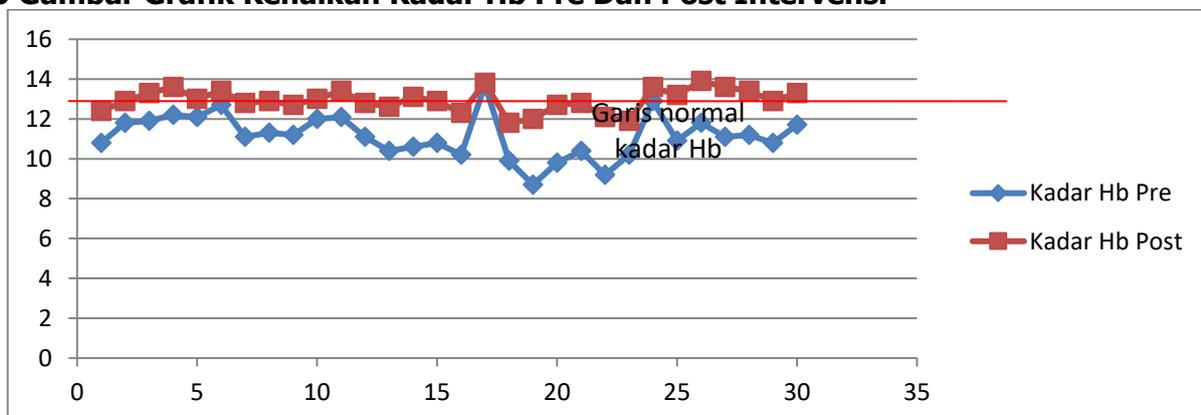
**Tabel 5.4 Distribusi Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Santri Putri Di Ponpes Al Amin**

Kadar Hb	Normal		Tidak Normal	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
<b>Pre Intervensi</b>	3	10 %	27	90 %
<b>Post Intervensi</b>	24	80 %	6	20 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 27 responden (90%) memiliki kadar Hb tidak normal sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi oleh peneliti 21 (70%) responden dari 27 responden memiliki kadar Hb normal, yakni dengan mengonsumsi tablet Fe secara rutin selama 3 minggu.

D. Kenaikan Kadar Hb

**5.3 Gambar Grafik Kenaikan Kadar Hb Pre Dan Post Intervensi**



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa kenaikan kadar Hb tertinggi santri putri setelah diberikan intervensi berupa tablet Fe selama tiga minggu setelah menstrulasi adalah 3,3 g/dl. Sedangkan kenaikan kadar Hb santri putri yang terendah adalah 0,1 g/dl, dan rata-rata

dari kenaikan kadar Hb santri putri adalah 1,7 g/dl.

## PEMBAHASAN

### Pemberian Tablet Fe

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa semua responden yaitu 100 % (30 orang) tidak mendapatkan tablet Fe saat menstruasi. Tidak adanya pemberian tablet Fe yang diperoleh responden dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor tersebut adalah tidak adanya/ belum berjalannya tujuan program pembangunan nasional utamanya dalam bidang KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja) point pertama yakni "Penurunan prevalensi anemia pada remaja menjadi kurang dari 20 %". Wujud dari program pembangunan tersebut adalah dengan memberikan tablet Fe secara cuma-cuma kepada remaja putri saat menstruasi.

Program pencegahan anemia ini dicanangkan oleh pemerintah mengingat pentingnya seorang remaja khususnya remaja putri memiliki kadar hemoglobin sesuai dengan standart yang telah ditetapkan, yakni diatas atau sama dengan 12,5 g/dl. Anemia ini bisa berakibat fatal bagi seseorang yang menderita anemia. Biasanya penderita anemia akan tampak sangat lebih kehilangan selera makan dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Tanpa diobati penyakit anemia dapat berlanjut pada keadaan gagal jantung. Karena itu, kita harus menyadari bahwa gejala sesak nafas dan takikardia dapat disebabkan oleh anemia dan tidak selalu berhubungan dengan kehamilan ibu. ( Sue Jordan, 2008 : 271 ).

Pemberian tablet tambah darah ini sangat penting bagi remaja putri. hal ini dibuktikan 93 % mengatakan bahwa pemberian tablet Fe sangat penting bagi remaja putri. Dengan adanya pemberian tablet Fe tersebut maka diharapkan seseorang memperoleh tablet Fe saat menstruasi. Namun kenyataannya sebesar 100% responden mengatakan bahwa para petugas kesehatan di wilayah Ponpes Al Amin, tidak memberikan tablet Fe tersebut. Dan jika kiranya mereka telah mendapatkan tablet Fe, maka sebesar 74% responden mengatakan akan bersedia mengonsumsi tablet Fe.

### Tingkat Kejadian Anemia Sebelum dan Setelah Diberikan Tablet Fe

Pemeriksaan kadar hemoglobin santri putri yang dilakukan sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu, secara umum responden mengalami anemia. Dari 30 responden yaitu 90% (27 orang) mengalami anemia/ memiliki kadar hemoglobin normal dan sisanya 10% (3 orang) mempunyai kadar hemoglobin tidak normal. Hal ini terjadi karena berbagai macam faktor penyebab, salah satunya tidak adanya pemberian tablet Fe pada remaja putri saat menstruasi.

Pemberian tambahan zat besi dengan mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi sangat dibutuhkan bagi remaja putri. Oleh karena remaja wanita membutuhkan zat besi banyak, yang digunakan untuk mengganti zat besi yang terbuang bersama darah haid, disamping keperluan untuk menopang pertumbuhan serta pematangan seksual. Rata-rata kebutuhan zat besi remaja ini berkisar antara 1,2-1,68 mg. Padahal di Amerika, makanan yang dikonsumsi orang Amerika mengandung 10-20 mg zat besi dalam sehari (penyerapan maksimal tubuh 10 % per hari), Dapat disimpulkan masih dibutuhkan 10% dari 2-6,8 gram zat besi lagi dari suplemen zat besi atau setara dengan 200 mg tablet *ferros sulfat* per hari saat remaja menstruasi. Sedangkan di Indonesia sendiri belum diketahui dengan pasti berapa jumlah zat besi yang dikonsumsi oleh orang Indonesia. (dr. Arisman Mb, 2007 : 146 ; Helen Varney dkk, 2007 : 625).

## Pengaruh Pemberian Tablet Fe Selama 3 Minggu Setelah Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Santri Putri

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 27 responden (90%) memiliki kadar Hb tidak normal sebelum diberikan intervensi. Diberikan intervensi oleh peneliti berupa pemberian tablet tambah darah selama 3 minggu dan diberikan pada saat 1 hari setelah menstruasi, diperoleh hasil sebanyak 21 responden dari 27 responden memiliki kadar Hb normal, yakni diatas atau sama dengan 12,5 g/ dl.

Dari hasil uji statistik t-test sampel berpasangan yang digunakan untuk menganalisa hipotesa alternatif yang menyatakan ada pengaruh pemberian tablet Fe setelah menstruasi selama 3 minggu terhadap kadar hemoglobin, diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Sedangkan, dari hasil uji koefisien korelasi sebesar 0,862 yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu, setelah menstruasi terhadap kadar hemoglobin santri putri dengan tingkat korelasi yang kuat dengan arah yang sejajar. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan, dengan  $p < \alpha$ , maka  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu setelah menstruasi terhadap kadar Hemoglobin santri putri pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo.

Keadaan ini sesuai menurut Sue Jordan (2008), kadar hemoglobin dengan pemberian tablet Fe selama 3 minggu berturut-turut harus menunjukkan angka kenaikan kadar Hb 2 g/dl, jika tidak ada peningkatan perlu ditinjau kembali penyebab terjadinya anemia. Hal ini merupakan upaya yang ditujukan kepada remaja putri, agar perilaku pemberian tablet Fe saat menstruasi mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap penyuksesan program pemerintah di bidang kesehatan khususnya pada kesehatan reproduksi remaja.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah dalam pemberian intervensi peneliti kurang mengendalikan variabel pengganggu yang mempengaruhi kedua variabel tersebut. Seperti asupan makanan yang dikonsumsi oleh responden tidak dikontrol oleh peneliti, asupan makanan juga mempengaruhi efektifitas penyerapan tablet Fe. Kopi dan teh akan mengurangi efektifitas tablet fe, sedangkan vit C, daging dan makanan sereal akan menambah efektifitas penyerapan tablet Fe.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisa hasil penelitian yang telah dilakukan di pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- (1) Pemberian tablet tambah darah untuk remaja putri di pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo termasuk dalam kategori sangat kurang, yaitu sebesar 100 %.
- (2) Tingkat kejadian anemia pada remaja putri di pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo termasuk kategori tinggi, yaitu sebesar 90%.
- (3) Ada pengaruh pemberian tablet Fe selama 3 minggu setelah menstruasi terhadap kadar Hemoglobin remaja putri di pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah:

- (1) Santri putri di pondok pesantren Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo, perlu pemberian tablet tambah darah pada saat remaja putri

menstruasi pada. Organisasi pendidikan non formal sering kali menjadi kekhawatiran dalam kelanjutan program ini, sehingga diperlukan lebih banyak keaktifan dan kesungguhan dari petugas kesehatan yang berwenang dalam wilayah tersebut, guna keberhasilan pencanangan program pemberian tablet tambah tersebut.

- (2) Remaja putri hendaknya memahami pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah, khususnya pada saat menstruasi untuk menggantikan zat besi yang hilang, sehingga angka kejadian anemia dapat diturunkan.
- (3) Para guru hendaknya meningkatkan kesehatan santri dengan mengupayakan pemberian tablet Fe dan hendaknya bekerjasama dengan pihak Puskesmas setempat guna mengupayakan adanya penyuluhan dan pemberian tablet Fe tersebut.
- (4) Orang tua hendaknya memberikan perhatian kepada putrinya dengan mengingatkan pada putrinya untuk selalu mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi, agar tidak mengalami anemia ketika menstruasi.
- (5) Puskesmas setempat hendaknya meningkatkan usaha kesehatan sekolah khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja dengan mengupayakan penyuluhan mengenai pentingnya tablet Fe dan mengupayakan adanya pemberian tablet Fe pada remaja putri di organisasi pendidikan non formal khususnya ponpes Al Amin desa Kajartengguli kecamatan Prambon kabupaten Sidoarjo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Arisman, MB. (Ed.). 2007. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Dr. Budiarto Eko, SKM. 2008. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Jordan, Sue. (Eds.). 2008. *Farmakologi Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Kurniawati, Desy dan Mirzanie, Hanifah. 2009. *Obgynacea, Obstetri dan Ginekologi*. Yogyakarta : Tosca Enterprise.
- Kusmiyati, Yuni dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Kusmiyati, Yuni. 2010. *Penuntun Praktikum Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Prawirohardjo, Sarwono. (Eds.). 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prof. dr. Manuaba Ida Bagus Gde. (Ed.) 2007. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Prof. Dr. Mochtar, Rustam, MPH. (Ed.). 2007. *Sinopsis Obstetri Jilid 1*. Jakarta: EGC.
- Prof. Dr. Notoadmojo, Soekidjo. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Prof. Dr. Notoadmojo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prof. Dr. Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Proverawati Atikah. 2011. *Anemia dan Anemia dalam Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Suyanto, S. Kp, M. Kes. (Ed.). 2008. *Riset Kebidanan*. Jogjakarta : Mitra Cendekia Offset.
- Varney, Helen dkk. (Eds.). 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Widyastuti, Yani dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya