

**KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI
KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Iffah Indri Kusmawati
201510104258**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

206

**KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI
KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:
Iffah Indri Kusmawati
201510104258

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI
KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
IFFAH INDRI KUSMAWATI
201510104258

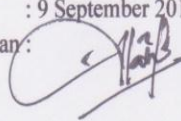
Telah Memenuhi Syarat Dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Dewi Rokhanawati, S.SiT., MPH

Tanggal : 9 September 2016

Tanda Tangan:



**KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI
KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 7
YOGYAKARTA TAHUN 2016¹
Iffah Indri Kusmawati², Dewi Rokhanawati³**

INTISARI

Latar Belakang: Remaja putri kehilangan zat besi kurang lebih 1,3 mg/hari setiap bulannya saat sedang menstruasi sehingga dapat menyebabkan terjadinya anemia. Oleh karena itu diperlukan pencegahan anemia yang salah satunya adalah dengan menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet Fe saat sedang menstruasi.

Tujuan: Untuk mengetahui kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitian menggunakan observasional analitik, dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 62 responden. Analisis data menggunakan *Chi Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 49 responden terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi 19 (38,8%), tidak terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi 30 (61,2%), tidak anemia 27 (55,1%), anemia 22 (44,9%).

Simpulan dan Saran: Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan *p-value* = 0,008. Oleh karena itu siswi diharapkan lebih memperhatikan cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar yaitu selain menggunakan air putih bisa dengan menggunakan air jeruk ataupun makanan yang mengandung vitamin C dan meminumnya pada malam hari menjelang tidur agar terhindar dari rasa mual.

Kata kunci : Kebiasaan Minum Tablet Fe, Menstruasi, Anemia, Remaja.
Kepustakaan : 27 Buku (2008-2013), 4 Jurnal, 3 Skripsi, 1 Website.
Jumlah halaman : xiii, 46 Halaman, 3 Tabel, 1 Gambar, 11 Lampiran.

¹Judul Skripsi.

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu baik perempuan maupun laki – laki yang berada pada masa atau usia antara anak – anak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah usia 10–19 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Remaja putri memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dikarenakan kebutuhan zat besi pada remaja putri meningkat karena pertumbuhan dan datangnya menstruasi, sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi anemia (Sediaoetama, 2009).

Anemia akibat defisiensi zat besi merupakan salah satu masalah gizi utama di Asia termasuk Indonesia. Pada anak usia sekolah, kejadian anemia tertinggi ditemukan di Asia Tenggara dengan perkiraan sekitar 60%. Di Indonesia anemia defisiensi zat besi merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi pada anak balita sebesar 28,1%, anak 5 - 12 tahun 29%, remaja putri 13-18 tahun dan wanita usia subur 15-49 tahun masing - masing sebesar 22,7% dan ibu hamil 37,1% (Risikesdas, 2013).

Hasil penelitian Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta dan Fakultas Kedokteran UGM, tahun 2012 menunjukkan bahwa 34% dari 280 remaja putri/siswi SMA mengalami anemia dan pada tahun 2013 jumlah anemia remaja di DIY mencapai 35%. Data-data tersebut mengindikasikan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya di Yogyakarta (DinKes, 2013).

Sesuai dengan standar WHO, apabila prevalensi anemia pada suatu populasi lebih besar dari 20%, maka merupakan masalah kesehatan masyarakat. Tetapi sebagian dari masyarakat mengabaikan dan menganggap ini bukan masalah kesehatan masyarakat, padahal jika berkelanjutan sampai remaja putri tersebut menikah, bisa berdampak pada keselamatan jiwanya. Dampak buruknya, dapat mengakibatkan kematian ibu dan bayi, bahkan menghasilkan bayi dengan berat badan rendah (Dubey, 2013).

Beberapa faktor penyebab anemia di kalangan remaja adalah konsumsi gizi yang tidak memadai dan peningkatan kebutuhan akan zat besi serta kehilangan darah secara kronis saat menstruasi. Kehilangan darah saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya anemia. Pada remaja putri yang sedang menstruasi, volume darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 25-30 cc per bulan. (Aryandhito, 2009).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan masih banyaknya remaja putri yang tidak terbiasa mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi masih rendah, terbukti dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 1 Februari 2016 pada 5 siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan melakukan test Hb dan wawancara tentang kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi, didapatkan hasil 2 siswi (40%) tidak mengalami anemia, 3 siswi (60%) mengalami anemia dan 2 siswi (40%) dari yang mengalami anemia saat menstruasi tidak minum tablet Fe.

Kebiasaan adalah suatu perbuatan yang dilakukan berulang-ulang dalam hal yang sama dan merupakan respon seseorang dalam menghadapi suatu hal. Beberapa remaja putri merasa bahwa mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi bukan suatu hal yang penting, sehingga menjadikan mereka tidak terbiasa mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi (Gibney, 2009).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan desain potong lintang (*cross sectional*). Pengambilan lokasi penelitian yaitu di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Dari 62 responden yang digunakan dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*, sebanyak 49 responden memenuhi kriteria inklusi penelitian untuk penelitian yaitu siswi kelas XI tahun ajaran 2015-2016 yang sedang menstruasi dan bersedia dilakukan pengambilan darah. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pemeriksaan Hb dengan *easy touch*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Minum Tablet Fe saat Menstruasi

No	Kebiasaan Minum Tablet Fe saat Menstruasi	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Tidak Terbiasa	30	61,2
2	Terbiasa	19	38,8
	Jumlah	49	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari total responden yaitu 49 siswi (100%), terdapat 30 siswi (61,2%) tidak terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi dan hanya 19 siswi (38,8%) saja yang terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi setiap bulannya. Penelitian menunjukkan lebih banyak siswi yang tidak mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan dan informasi akan manfaat dari tablet Fe dan pentingnya remaja mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Hasil penelitian Warsiti (2013), menunjukkan bahwa dari 34 siswi (100%) yang telah diteliti tentang tingkat pengetahuan pentingnya mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi, hanya 4 siswi (11,8%) yang memiliki pengetahuan baik, 23 siswi (67,6%) memiliki pengetahuan cukup dan 7 siswi (20,6%) memiliki pengetahuan yang kurang.

Hasil data kuesioner bagi siswi yang minum tablet Fe saat menstruasi menunjukkan bahwa responden sudah mengetahui cara minum tablet Fe dengan benar. Hal ini dibuktikan dari jawaban responden yaitu 19 siswi (100%) minum tablet Fe menggunakan air putih, tidak ada yang menjawab menggunakan susu ataupun kopi. Data di atas sesuai dengan teori Almatsier (2011) bahwa tablet Fe sebaiknya diminum dengan menggunakan air jeruk atau air putih, karena dapat membentuk proses penyerapan zat besi. Hindari minum tablet Fe dengan menggunakan air teh, susu dan kopi, karena akan menghambat proses penyerapan zat besi.

Pada pertanyaan waktu atau kapan sebaiknya tablet Fe diminum, hanya 11 siswi (57,9%) yang menjawab pada saat malam hari dan sisanya 8 siswi (42,1%) menjawab pagi hari. Padahal menurut Almatsier (2011), waktu yang tepat untuk minum tablet Fe adalah pada malam hari menjelang tidur, untuk mengurangi rasa mual yang timbul setelah meminumnya.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

No	Kejadian Anemia	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Anemia	22	44,9
2	Tidak anemia	27	55,1
	Jumlah	49	100

Kejadian anemia ini diukur dari pemeriksaan kadar Hb dengan menggunakan *easy touch* dengan kategori tidak anemia jika kadar Hb ≥ 12 gr/dl dan anemia jika kadar Hb < 12 gr/dl, dikatakan anemia berat jika kadar Hb 6-7 gr/dl, sedang 8-9 gr/dl dan ringan 10-11 gr/dl (Proverawati & Asfua, 2009). Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kejadian anemia saat menstruasi pada siswi dengan total responden yaitu 49 siswi (100%), terdapat 22 siswi (44,9%) mengalami anemia saat menstruasi dan 27 siswi (55,1%) tidak mengalami anemia.

Responden yang mengalami anemia yaitu 22 siswi (100%), 19 siswi (86,4%) mengalami anemia ringan dan 3 siswi (13,6%) mengalami anemia sedang. Hal ini dapat terjadi seperti dalam teori Tarwoto (2010) bahwa remaja putri kehilangan zat besi kurang lebih 1,3 mg/hari setiap bulannya saat sedang menstruasi sehingga dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Jumlah responden yang tidak mengalami anemia yaitu 27 siswi (55,1%). Berdasarkan asumsi peneliti, sebagian besar siswi sudah mengetahui apa saja jenis makanan yang mengandung zat besi yang harus dikonsumsi karena pihak dari sekolah pernah mengadakan penyuluhan tentang anemia dan terbukti dari hasil pemeriksaan kadar Hb yang telah dilakukan. Dalam teori Almatsier (2011), tentang beberapa jenis makanan yang dapat mencegah anemia diantaranya yaitu makanan hewani seperti daging yang mempunyai kandungan zat besi yang dapat mencegah anemia seperti dalam firman Allah QS. An Nahl: 5 yang artinya: “*dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu, padanya ada bulu yang menghangatkan dan berbagai manfaat dan sebagiannya kamu makan*” Selain daging, ada juga sayur-sayuran hijau dan buah-buahan yang mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk penyerapan zat besi dalam tubuh.

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Kebiasaan Minum Tablet Fe saat Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Kebiasaan Minum Tablet Fe saat Menstruasi	Kejadian Anemia						X ²	P-value
	Anemia		Tidak Anemia		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Tidak Terbiasa	18	60	12	40	30	100	7,132	0,008
Terbiasa	4	21,1	15	78,9	19	100		
Total	22	44,9	27	55,1	49	100		

Dari tabulasi silang kebiasaan minum tablet fe saat menstruasi dengan kejadian anemia didapatkan hasil sebanyak 30 siswi (100%) yang tidak terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi, 18 siswi (60%) diantaranya mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 12 siswi (40%). Hasil tabulasi silang ini didukung oleh teori Almatsier (2011) yang mengatakan bahwa menambah pemasukan zat besi dalam tubuh dengan minum tablet Fe dapat mencegah terjadinya anemia.

Siswi yang terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi sebanyak 19 siswi (100%), 15 siswi (78,9%) diantaranya tidak mengalami anemia dan 4 siswi (21,1%) mengalami anemia. Berdasarkan asumsi peneliti, 4 siswi (21,1%) yang mengalami anemia kemungkinan tidak meminum tablet Fe secara teratur setiap harinya saat mereka sedang menstruasi karena menurut Depdiknas (2008), kata biasa diartikan suatu hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari bahkan sudah menjadi adat dan kebiasaan adalah suatu tindakan yang biasa dikerjakan.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XI ($p\text{-value} = 0,008$). Adanya hubungan dalam penelitian ini didukung oleh beberapa teori diantaranya Aryandhito (2009) yang mengatakan bahwa kehilangan darah saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya anemia. Padahal remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi dan zat besi hilang kurang lebih 1,3 mg/harinya (Tarwoto, 2010). Anemia yang dialami remaja putri ini dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar serta kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga, produktivitas dan pertumbuhan terutama pertumbuhan pada tinggi badannya (Arisman, 2009). Oleh karena itu diperlukan pencegahan anemia yang salah satunya adalah dengan menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum tablet Fe saat sedang menstruasi (Almatsier, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2016, dapat ditarik kesimpulan :

1. Responden yang tidak terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi sebanyak 30 siswi (61,2%) dan responden yang terbiasa minum tablet Fe saat menstruasi sebanyak 19 siswi (38,8%).
2. Responden yang anemia sebanyak 22 siswi (44,9%) dan responden yang tidak anemia sebanyak 27 siswi (55,1%).
3. Ada hubungan antara kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia. Hasil uji *chi square* menunjukkan Nilai $X^2 = 7,132$ dengan nilai $P\text{-value} 0,008$ ($p \leq 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, saran yang dapat disampaikan pada penelitian ini adalah bagi Responden diharapkan siswi lebih memperhatikan cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar yaitu selain menggunakan air putih bisa juga dengan menggunakan air jeruk ataupun makanan yang mengandung vitamin C dan meminumnya pada malam hari menjelang tidur agar terhindar dari rasa mual. Bagi Penanggungjawab UKS diharapkan bagi penanggungjawab UKS SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta selalu mengingatkan siswi untuk rutin mengkonsumsi tablet Fe saat sedang menstruasi agar terhindar dari gejala anemia. Bagi Dokter RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta diharapkan bagi dokter dari RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta agar lebih memberikan kualitas pelayanan kesehatan saat kunjungan rutin setiap minggunya yaitu dengan mengadakan penyuluhan kesehatan remaja khususnya tentang anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya terkait dengan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Aryandhito, WN. (2009). *Ilmu Gizi menjadi sangat Mudah* Jakarta: EGC.
- Departemen Agama. (2010). *Al-Qur'an Madina Dilengkapi dengan Terjemah dan Materi tentang Akhlak Mulia*. Bandung: PT Madina Raihan Makmur.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Gramedia: Pustaka Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2013). *Laporan Gizi DIY 2012*.
- Dubey, RK. (2013). *Prevalence of Anemia Amongst Adolescent Females in South Wesrn Nepal*. Vol 2 Hal 84-89.
- Gibney, MJ. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, A dan Asfuah, S. (2009). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2013). *Laporan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Sediaoetama, AD. (2010). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Tarwoto. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Warsiti, S. (2013). *Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas XI tentang Pentingnya Mengonsumsi Tablet Fe saat Menstruasi di SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2013*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada.

