

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TENTANG KONSUMSI TABLET FE BERDASARKAN
*LITERATUR REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Riskawati Masrudin
1910104021**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
TERAPAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TENTANG KONSUMSI TABLET FE BERDASARKAN
*LITERATUR REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas „Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
Riskawati Masrudin
1910104021**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TENTANG KONSUMSI TABLET FE BERDASARKAN
*LITERATUR REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
RISKAWATI MASRUDIN
1910104021**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Mengikuti Ujian Skripsi
Pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:
Pembimbing : FITRI SISWI UTAMI, S. SiT. MNS
16 November 2020 09:16:12



GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KONSUMSI TABLET FE BERDASARKAN *LITERATUR REVIEW*¹

Riskawati Masrudin², Fitria Siswi Utami³

E-mail : riskamasrudin@gmail.com

Abstrak: Zat besi merupakan tablet tambah darah yang diperlukan oleh remaja untuk pembentukan sel darah merah. Jika terjadi penurunan sel darah merah remaja akan mengalami anemia.. Prevalensi anemia di Indonesia tahun 2017 sebesar 26% umur 5- 12, pada wanita umur 13-18 sebesar 23%, di DIY tahun 2013 sebesar 35%. Dampak dari kejadian anemia pada remaja putri yaitu terjadi penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani ketika terjadi penurunan kesegaran jasmani remaja putri akan mudah lelah, mudah terinfeksi dan menghambat kemampuan akademiknya dalam belajar serta berfikir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe. Penelitian ini menggunakan metode *literatur review* dengan menganalisis jurnal yang berkaitan dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. Hasil *literatur review* ini menunjukkan bahwa tema pertama pengetahuan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe terdapat beberapa faktor yang dapat dipengaruhinya yaitu Tingkat pendidikan, Informasi dan Media massa, Sosial Budaya, dan Lingkungan, tema kedua yaitu cara mengonsumsi tablet Fe, cara konsumsi tablet Fe dapat dilihat pada patuh dan tidak patuh dalam mengonsumsi Fe, seperti meminum tablet Fe sesuai dengan dosis yang telah diberikan, tidak menghentikan konsumsi tablet Fe sebelum waktunya, tidak meminum tablet Fe dengan kopi, tidak mual setelah minum tablet Fe dan tablet Fe diminum setiap hari, tema ke tiga adalah kebutuhan zat besi pada remaja, Kebutuhan zat besi kurang dapat dicukupkan dengan cara mengonsumsi tablet Fe dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi serta menjaga pola makan, pola makan yang dianjurkan yaitu makanan yang mengandung zat besi paling baik adalah daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau dan pisang ambon, karena makanan yang berasal dari hewani lebih mudah diserap oleh tubuh.

Kata kunci : Pengetahuan remaja putri, Konsumsi Fe

Daftar Pustaka : 19 buku (2007-2016), 16 jurnal (2015-2020), 1 skripsi (2011)
6 artikel (2010-2018)

Jumlah Halaman : xii halaman depan, 76 halaman, 4 tabel, 2 gambar, 4 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen pembimbing Univeritas Aisyiyah Yogyakarta

THE DESCRIPTION OF FEMALE ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT TABLET CONSUMPTION BASED ON LITERATURE REVIEW¹

Riskawati Masrudin², Fitria Siswi Utami³

ABSTRACT

Background: Iron is a blood supplement needed by teenagers for the formation of red blood cells. If there is a decrease in red blood cells, adolescents will experience anemia. The prevalence of anemia in Indonesia in 2017 was 26% aged 5-12, 23% in women aged 13-18, in Yogyakarta Province in 2013 it was 35%. The impact of anemia in female adolescents is a decrease in learning concentration, a decrease in physical fitness when there is a decrease in physical fitness. In addition, they will tire easily, become infected easily and hinder their academic abilities in learning and thinking. **Objective:** The purpose of this study was to describe the knowledge of female adolescents about the consumption of Fe tablets. **Method:** This study used a literature review method by analyzing journals related to the consumption of Fe tablets in young women. **Result:** The results of this literature review show several main themes of adolescent knowledge in consuming Fe tablets; there are several factors which can affect such as the level of education, information and mass media, socio-culture, and the environment; the second theme is how to consume Fe tablets. How to consume Fe tablets can be seen based on the level of obedient and not obedient in consuming the Fe, such as taking Fe tablets according to the dose given, not stopping the consumption of Fe tablets prematurely, not taking Fe tablets with coffee, not nausea after drinking Fe tablets and Fe tablets taken every day. The third theme is the need for iron in adolescents, the need for less iron can be fulfilled by consuming Fe tablets and eating foods that contain iron and maintaining a diet. **Suggestion:** The recommended diet is to consume food which contains high iron like meat, chicken, fish, eggs, nuts, green vegetables, and *Ambon* banana since these kinds of food are more easily absorbed by the body.

Key words : Female Adolescents Knowledge, Fe Tablet Consumption

Bibliography : 19 Books (2007-2016), 16 Journals (2015-2020), 1 Thesis (2011) 6 Articles (2010-2018)

Page Numbers : xii Front Pages, 76 Pages, 4 Tables, 2 Pictures, 4 Attachments

¹Title

²Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Zat besi merupakan tablet tambah darah yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan darah yaitu mensintesis hemoglobin. Kekurangan zat besi akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar ferritin yang diikuti penurunan kejenuhan transferrin atau peningkatan protoferrin. Jika keadaan terus berlanjut akan terjadi penurunan kadar hemoglobin dibawah normal, yang dimana disebut sebagai anemia defisiensi besi.

Anemia akibat dari defisiensi zat besi adalah salahsatu masalah utama mengenai gizi di negara berkembang. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Berdasarkan data survei actual secara global tahun 2010 diketahui bahwa prevalensi anemia padaanak usia sekolah sebesar 47,4%, WUS (wanita usia subur) di benua Afrika sebesar 44,4%, benua Asia 33,0%, benua Eropa 15,2%, benua Amerika Latin dan Caribbean 23,5%, benua Amerika Utara 7,6% dan Benua Oceania prevalensi anemia sebesar 20,2% (WHO 2010). Prevalensi anemia di DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta) pada tahun 2010 sebesar 20,95%, tahun 2011 dan tahun 2012 mengalami penurunan yaitu tahun 2011 sebesar 18,9% dan tahun 2012 sebesar 17,35% hal tersebut cenderung menurun dibawah target nasional yaitu 20%. Faktor yang mempengaruhi terjadinya kejadian anemi pada remaja putri yaitu berdasarkan penelitian (Putri, Simanjuntak, & Kusdalinah, 2017) mengatakan bahwa pengetahuan dan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe hal ini sejalan dengan penelitian (Ahmady, Hapzah, & Mariana, 2017) yang mengatakan pengetahuan yang baik berpengaruh terhadap status anemia pada remaja putri, pengetahuan yang baik akan mendorong remaja putri untuk memilih Makanan yang mengandung banyak zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan penelitian yang di kemukakan oleh (Susanti, Briawan, & Martianto, 2016) mengatakan bahwa tingginya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe secara mingguan/harian dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Yuniarti, Rusmilawaty, & Tunggal, 2015) mengatakan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe di pengaruhi oleh dua faktor utama yaitu dari petugas dan dari diri sendiri seperti kesadaran dalam mengonsumsi tablet Fe sehingga dapat mencegah terjadinya defisiensi besi.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Sulistyoningsih, 2011) mengatakan dampak negatif yang akan terjadi akibat defisiensi zat besi atau kejadian anemia pada remaja adalah remaja akan mengalami penurunan konsentrasi belajar, serta penurunan kesegaran jasmani, dengan terjadinya penurunan kesegaran jasmani remaja tersebut akan mudah mengalami kelelahan sehingga meningkatnya kerentanan tubuh terhadap infeksi dengan demikian akan menghambat kemampuan akademiknya dalam belajar serta berfikir.

Mengingat dampak yang merugikan akibat dari defisiensi zat besi yaitu anemia, maka perlu upaya penanggulangan kejadian anemia pada remaja putri yaitu dengan memberikan edukasi (KIE) gizi tentang konsumsi tablet Fe. Edukasi gizi bagi remaja putri dilakukan di sekolah, hal tersebut merupakan salahsatu strategi promosi kesehatan dalam tatanan sekolah, dalam edukasi tersebut akan diberikan edukasi tentang pengenalan anemia gizi besi seta anjuran konsumsi makanan kaya besi dan memberikan motivasi dalam mengonsumsi tablet Fe. Dalam pemberian edukasi tersebut yang perlu ditekankan adalah gizi seimbang untuk remaja putri.

Berdasarkan penelitian (Purnadhibrata & Suiroaka, 2019) mengatakan bahwa edukasi gizi dan konsumsi tablet Fe yang diberikan oleh remaja merupakan salahsatu cara untuk menanggulangi anemia, dalam penelitiannya didapatkan dengan edukasi yang diberikan tentang gizi dan konsumsi tablet Fe dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga memicu remaja untuk mengonsumsi tablet Fe karena telah mengetahui manfaat dalm mengonsumsi tablet Fe.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 51 tahun 2016 pasal 1 standar produksi suplementasi gizi besi, sebagaimana yang dimaksud pasal tersebut untuk memenuhi kecukupan gizi bagi anak usia sekolah diberikannya suplemen gizi dan suplemen gizi yang diberikan yaitu berupa tablet tambah darah. Upaya yang dilakukan tersebut untuk perbaikan kecukupan gizi remaja akibat defisiensi besi diberikan suplemen gizi salahsatunya berupa tablet tambah darah untuk meningkatkan sel darah merah.

Peran bidan dalam melakukan konseling dan penyuluhan pada remaja putri terdapat peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2017 pasal 20 bidan berwenang dalam memeberikan konseling dan penyuluhan sebagaimana yang dimaksud adalah meliputi pemberian komunikasi, informasi, edukasi (KIE) kepada ibu dan keluarga tentang gizi seimbang.

Masyarakat masih menganggap bahwa konsumsi tablet Fe untuk remaja adalah suatu hal yang aneh karena remaja tampak baik-baik saja, dan sebagian masyarakat tahu bahwasannya tablet Fe itu biasa di konsumsi oleh ibu hamil untuk meningkatkan sel darah merah karena ibu hamil memerlukan suplemen yang lebih untuk bayi yang dikandungnya. Berdasarkan latar belakang permasalahan dalam penelitian ini maka penulis melakukan review jurnal tentang “*Literatur Review Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE*”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* yang menjelaskan bahwa *literature review* adalah pengkajian dan interpretasi yang komprehensif dari *literature* yang berhubungan dengan topik tertentu diawali dengan menentukan pertanyaan penelitian kemudian menjawab dengan mencari dan menganalisis *literatur* yang sesuai, menggunakan pendekatan sistematis. Studi *literatur review* adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada suatu topik tertentu yang bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet dan pustaka lainnya yang sudah terindeks atau terakreditasi baik nasional maupun internasional (ISSN). dengan menggunakan kata kunci “pengetahuan remaja tentang konsumsi tablet Fe”. Pencarian jurnal di *google scholar* dengan menggunakan kata kunci tersebut di temukan terdapat 1.850 jurnal yang kemudian di *screening* sesuai dengan variabel yang ditentukan atau objek yang akan di analisis. terdapat 10 jurnal artikel yang digunakan pada penelitian *literature review* tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan 10 jurnal maka, gambaran pengetahuan remaja putri dengan tema pengetahuan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe untuk mencegah anemia, cara mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri dan kebutuhan zat besi pada remaja. Berikut pembahasannya:

1. Pengetahuan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe

Faktor pengetahuan dalam mengonsumsi tablet Fe untuk mengatasi anemia disebut dalam beberapa penelitian, seperti pendidikan, informasi dan media masa, social budaya, dan lingkungan (Lestari, et al., 2015) (Risva, et al., 2016) (Sugiantini & Wikayanti, 2019) (Anggrainy, et al., 2019).

Berdasarkan jurnal (Anggrainy, et al., 2019) Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan remaja dalam pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe hal tersebut dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam konsumsi tablet Fe kemudian sikap dan perilaku dapat berdampak pada status kesehatan seseorang, sejalan dengan teori (Tufan, 2011) yang mengatakan pendidikan merupakan perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Faktor kedua yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe adalah informasi dan media massa. Berdasarkan jurnal (Lestari, et al., 2015) mengatakan informasi yang diperoleh remaja dari non pelayanan kesehatan maupun dari pelayanan kesehatan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja itu sendiri, hasil penelitian ini menunjukkan dari 64 responden dilihat dari sumber informasi yang didapatkan sebagian besar yaitu 26 (40,6%) responden mendapatkan informasi dari non pelayanan kesehatan (media elektronik) sedangkan dari tenaga kesehatan terdapat 4 (6%). Sejalan dengan penelitian (Sugiantini & Wikayanti, 2019) mengatakan bahwa dari hasil penelitian diperoleh dari 60 responden hamper setengahnya yaitu 29 (48,3%) responden mendapatkan informasi dari pelayanan Kesehatan dan sebagian besar yaitu 31 (51,7%) responden mendapatkan informasi dari non pelayanan Kesehatan.

Hal tersebut sesuai dengan teori (Sukmadinata, 2003) bahwa melalui berbagai media masa baik cetak maupun elektronik, berbagai informasi yang dapat diterima oleh masyarakat sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa akan memperoleh informasi lebih banyak jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media.

Faktor ke tiga yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe adalah social budaya. Berdasarkan jurnal (Risva, et al., 2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara budaya dengan kebiasaan konsumsi tablet Fe yang berarti bahwa responden dengan budaya baik memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengonsumsi tablet Fe dibandingkan dengan budaya buruk. Pernyataan tersebut sesuai dengan teori (Tufan, 2011) yang mengatakan bahwa tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

Hal ini disebabkan karena budaya sangat beragam dan memiliki latar belakang yang berbeda-beda sehingga setiap individu memiliki beragam pengetahuan atau pandangan mengenai konsumsi tablet Fe, budaya baik yaitu budaya yang mengonsumsi tablet Fe akan memicu seseorang untuk tahu mengenai manfaat konsumsi tablet Fe karena hal tersebut sudah menjadi kebiasaan dalam konsumsi tablet Fe maka dengan budaya baik tersebut mempengaruhi pengetahuan seseorang agar mengonsumsi tablet Fe.

Faktor ke empat yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe adalah lingkungan. Lingkungan sangat berperan penting dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam mengonsumsi tablet Fe tergantung lingkungan baik maupun lingkungan buruk. Berdasarkan jurnal (Risva, et al., 2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan lingkungan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah yang berarti bahwa responden dengan dukungan baik memiliki kemungkinan mengonsumsi tablet tambah darah 3,1 kali lebih besar dibandingkan responden dengan dukungan lingkungan buruk.

Upaya yang dilakukan oleh individu dengan cara mengikuti peran serta terhadap lingkungan adalah faktor yang selalu ada disekeliling responden dalam meningkatkan kepatuhannya untuk konsumsi tablet tambah darah. Hal tersebut sesuai dengan teori (Tufan, 2011) mengatakan lingkungan akan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh individu.

2. Cara mengonsumsi tablet Fe pada remaja

Cara mengonsumsi tablet Fe dapat dilihat pada patuh dan tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe. Berdasarkan jurnal (Putra, et al., 2020) mengatakan bahwa kepatuhan dapat mempengaruhi cara mengonsumsi tablet Fe dengan benar seperti meminum tablet Fe sesuai dengan dosis yang telah diberikan, tidak menghentikan konsumsi tablet Fe sebelum waktunya, tidak meminum tablet Fe dengan kopi, tidak mual setelah minum tablet Fe dan tablet Fe diminum setiap hari.

Hal tersebut sesuai dengan teori (Department of Health & Ageing Government of South Australia, 2017) yang mengatakan bahwa penyerapan dapat maksimal apabila saat mengonsumsi tablet Fe menggunakan air putih yang dimasak hingga mendidih, kemudian tidak mengonsumsi tablet Fe dengan kopi. Patuh dalam mengonsumsi tablet Fe dapat membantu penyerapan zat besi tersebut, dengan begitu dapat mengurangi kejadian anemia.

Faktor yang dapat berpengaruh terhadap kepatuhan adalah pengetahuan, karena pengetahuan merupakan salahsatu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seorang individu untuk mengonsumsi tablet Fe, karena pengetahuan juga merupakan faktor dominan terbentuknya tindakan seseorang dalam mencari tahu cara mengonsumsi tablet Fe dengan tepat agar mempermudah penyerapan zat besi dalam tubuh.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri, et al., 2017) Faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan dalam mengonsumsi tablet fe adalah dari diri sendiri dan dari petugas kesehatan. Dari diri sendiri seperti kesadaran dalam mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan dosis yang diberikan, tidak mengonsumsi tablet Fe bersamaan dengan kopi, teh, susu, coklat, cola atau anggur karena minuman tersebut menghambat proses penyerapan zat besi dalam tubuh. Terbentuknya tindakan dari kesadaran tersebut dapat mengurangi kejadian anemia.

3. Kebutuhan zat besi pada remaja

Kebutuhan zat besi pada remaja diperlukan untuk mengganti zat besi yang hilang saat menstruasi yang dialami oleh perempuan setiap bulannya. Standar kecukupan zat besi yang dibutuhkan remaja putri dalam sehari adalah dihitung dari peningkatan total volume darah yaitu 0,14 mg/hari dan peningkatan simpanan besi karena masa tubuh aktif 0,33mg/hari, peningkatan

kebutuhan tersebut merupakan peningkatan volume darah yang diiringi dengan peningkatan rata-rata konsentrasi Hb selama pertumbuhan yang pesat (Briawan, 2014).

Kebutuhan zat besi yang kurang dapat dicukupkan dengan cara mengonsumsi tablet Fe dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Menurut (Arisman, 2010) Zat besi mempunyai beberapa fungsi yaitu sebagai metabolisme energi, untuk kemampuan belajar dan sebagai sistem kekebalan. Zat besi bekerja sama dengan rantai protein pengangkut elektron di dalam tiap sel, sejalan dengan penelitian (Ramadhon, et al., 2020) mengatakan bahwa remaja yang mengalami kekurangan protein merupakan masalah yang cukup besar sebab dapat mengganggu kegiatan belajar dan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Zat besi selain ditemukan dalam bentuk tablet dapat ditemukan juga dalam bentuk makanan sehari-hari yang biasa kita konsumsi seperti protein hewani dan protein nabati, sumber hewani terdapat pada telur, susu, daging, ikan dan hati, sumber nabati terdapat pada kacang kedelai, kacang hijau, tempe, tahu, bayam, kangkung dan katuk (Ramayulis, 2016). Berdasarkan sumber lain yang ditemukan adalah makanan yang mengandung zat besi paling baik adalah daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau dan pisang ambon, karena makanan yang berasal dari hewani lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan zat besi yang didapatkan dari makanan nabati (Waryana, 2010).

Pada dasarnya kejadian anemia membutuhkan banyak makan-makan yang bergizi untuk memenuhi zat besi dalam tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan begitu tidak mudah lelah dan dapat fokus terhadap proses belajar. Sejalan dengan penelitian (Martini, 2015) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia. Setiap aktivitas memerlukan energi banyak, makanan yang dikonsumsi tidaklah sembarang harus memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya dapat tercukupi dan tidak mengalami anemia.

Gizi besi yang tercukupi dapat kita lihat melalui pola makan, karena pola makan memberikan gambaran frekuensi, macam dan model bahan makan yang dikonsumsi setiap hari, pola makan yang dianjurkan adalah makanan yang memiliki gizi seimbang. Hal tersebut tak sejalan dengan penelitian (Suryani, et al., 2015) dari hasil penelitiannya tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia, karena remaja dengan pola makan tidak baik memiliki resiko 1,2 kali untuk menderita anemia dibandingkan remaja yang memiliki pola makan baik.

Untuk itu, remaja perlu diberikannya edukasi dan penguatan agar mengonsumsi tablet Fe sehingga dapat mengurangi angka kejadian anemia pada remaja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Purnadhibrata & Suiroaka, 2019) mengatakan bahwa edukasi sangat diperlukan untuk menambah pengetahuan remaja karena dengan seseorang memperoleh pengetahuan tentang konsumsi zat besi dan mengonsumsi makan gizi seimbang dapat merubah perilaku buruk menjadi perilaku baik dalam bertindak untuk mulai memperbaiki pola makan agar meningkatkan sel darah merah dalam tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

SIMPULAN DAN SARAN

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dalam mengonsumsi tablet Fe disebut dalam beberapa penelitian, yaitu: Tingkat pendidikan, Informasi dan Media massa, Sosial Budaya, dan Lingkungan. Cara mengonsumsi tablet Fe dapat dilihat pada patuh dan tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe, kepatuhan dapat mempengaruhi cara mengonsumsi tablet Fe dengan benar seperti meminum tablet Fe sesuai dengan dosis yang telah diberikan, tidak menghentikan konsumsi tablet Fe sebelum waktunya, tidak meminum tablet Fe dengan kopi, tidak mual setelah minum tablet Fe dan tablet Fe diminum setiap hari dan faktor yang dapat berpengaruh terhadap kepatuhan adalah pengetahuan. Kebutuhan zat besi pada remaja dapat dilihat dari Standar kecukupan zat besi yang dibutuhkan remaja putri dalam sehari adalah dihitung dari peningkatan total volume darah yaitu 0,14 mg/hari dan peningkatan simpanan besi karena masa tubuh aktif 0,33mg/hari. Kebutuhan zat besi yang kurang dapat dicukupkan dengan cara mengonsumsi tablet Fe dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi serta menjaga pola makan, pola makan yang dianjurkan yaitu makanan yang mengandung zat besi paling baik adalah daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau dan pisang ambon, karena makanan yang berasal dari hewani lebih mudah diserap oleh tubuh.

Bagi bidan diharapkan dapat memberikan informasi atau penyuluhan kepada remaja putri terkait manfaat mengonsumsi tablet tambah darah selama menstruasi untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri. Serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah wawasan yang dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai manfaat mengonsumsi tablet Fe.

DAFTAR PUSTAKA

- A.L. Tricco, 2016. *Scoping Review On The Conduct and Reporting Of Scoping Review*. s.l.:BMC Med Methodol 6. (online)(tersed dalam <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/32145/1/TESE%20Bruno%20Falc%C3%A3o%20de%20Souza%20Cartaxo.pdf> diakses 20 april 2020)
- Agus, R., 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Agus, S., 2009. *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Albery, I. P. & Marcus, M., 2011. *Psikologi Kesehatan Panduan Lengkap Komprehensif Bagi Studi Psikologi Kesehatan*. 1 ed. Yogyakarta: Palmall.
- Almatsier, S., 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, M. & Wiratmaja, B., 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Ahmady, A., Hapzah, H., & Mariana, D. (2017). Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Tablet Besi Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri Di Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang, volume 2 No 01*, 15. <https://doi.org/10.33490/jkm.v2i1.8>

- Anggrainy, R., Fitri, L. & Wulandari, V., 2019. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi dengan Anemi. *Kajian Ilmiah Problem Kesehatan, Volume 2*, pp. 343-349.
- Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, M., 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- BKKBN, d. b. k. r., 2015. *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK R/M)*, Jakarta: <http://BKKBN.go.id/document/35674972-BKKBN-2015-pdf>. Diakses tanggal 13 desember 2019.
- Briawan, D., 2014. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Denney, A. S. & Tewksbury, R., 2013. How to write a literatur review. *criminal justice education, Volume 2*, pp. 218-234.
- Department of Health & Ageing Government of South Australia. (2017). *Petunjuk Minum Tablet Zat Besi*. (online) (tersedia dalam <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i3.772>). Diakses tanggal 15 desember 2019
- Ibrahim & Proverawati, 2011. *Nutrisi Janin dan Ibu Hamil dan Cara Membuat Otak Janin Cerdas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemendes, 2015. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, s.l.: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (online).
- Kemendes, 2018. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Remaja*, s.l.: Badan kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan.
- Kirana, D. P., & Kartini, A. (2011). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. *Skripsi universitas diponegoro semarang*
http://eprints.undip.ac.id/32594/1/395_Dian_Purwitaningtyas_Kirana_G2C007022.pdf
- Lestari, P., 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, Volume 3*, pp. 145-149.
- Martini, 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, Volume 8*, pp. 1-7.
- Murray, R. K., Granner, D. K. & Rodwell, V. W., 2009. *Biokimia Harper (27 ed.)*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S., 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Notoatmodjo, 2014. *Ilmu Perilaku Tentang Kesehatan*. Jakarta: Rineka Citra.
- Pham, 2014. A Scoping Review of Scoping Review. *Retrieved From Advancing the approach and enhancing the consistency*, pp. 372-385.
- Pinem, S., 2009. *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media.

- Purnadhibrata, I. M. & Suraoka, I. P., 2019. Edukasi Gizi dan Penguatan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Werdi Sila Kumara Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat, Volume 1*, pp. 157-163.
- Putra, K. A., Munir, Z. & 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, Volume 8*.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y. & Kusdalinah, 2017. Pengetahuan gizi, Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan, Volume 7*, pp. 404-409.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan, Volume 8 No 03*, 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>
- Ramadhon, K. S., Rahfiludin, M. Z. & Pradigdo, S. F., 2020. Hubungan Konsumsi Suplemen Tablet Fe Dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 8*, pp. 22-28.
- Ramayulis, d., 2016. *Menu dan Resep Bekal Sehat*. Jakarta: Penebar Plus.
- Raptauli, S. N., 2012. *Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Status Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Depok tahun 2011 (analisa data sekunder survey anemia remaja putri dinas kesehatan kota depok tahun 2011)*. Jakarta: FKM UI Program Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat.
- Risva, T. C., S. & Rahfiludin, M. Z., 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Tahun Pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro). *Jurnal kesehatan Masyarakat, Volume 4*, pp. 243-250.
- Rohan, H. & siyoto, S., 2013. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarwono, S. W., 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soetjningsih, S., 2007. *Tumbuh kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Sugartini, N. K. A. & Wikayanti, N. P. R., 2019. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Besi Untuk Mengatasi Anemia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, Volume 1*, pp. 1- 6.
- Sulistyoningsih, H., 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryani, D., Hafiani, R. & Junita, R., 2015. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal kesehatan Masyarakat Andalas, Volume 10*, pp. 11-18.
- Susanti, Y., Briawan, D., & Martianto, D. (2016). Suplementasi Besi Mingguan Meningkatkan Hemoglobin Sama Efektif Dengan Kombinasi Mingguan Dan Harian Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Food, Volume 11 No 01*, 27– 34. <https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.1.%p>
- Tufan, N., 2011. *Masalah Kesehatan reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha

- Medika. Waryana, 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahim.
- Wawan, A. & Dewi, M., 2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO, 2015. *Adolescent Development*, s.l.: Topics at Glance.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan, Volume 8 No 03*, 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>
- Soedijanto, S. G. A., Kapantow, N. H., & Basuki, A. (2015). Hubungan Antara Asupan Zat Besi Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Smp Negeri 10 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi, Volume 4 No 04*, 327–332. [https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.147–153](https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.147-153)
- Susanti, Y., Briawan, D., & Martianto, D. (2016). Suplementasi Besi Mingguan Meningkatkan Hemoglobin Sama Efektif Dengan Kombinasi Mingguan Dan Harian Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Food, Volume 11 No 01*, 27– 34. <https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.1.%p>
- Yuniarti, Rusmilawaty, & Tunggal, T. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia, Volume 2 No 01*, 31–36. Retrieved from <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/2707/2357>



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta