

**KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Elnadia Septiana Kusumawardani
1610104017**

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

**KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
Elnadia Septiana Kusumawardani
1610104017**

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

**KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
ELNADIA SEPTIANA KUSUMAWARDANI
1610104017**

**Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

Oleh:

**Pembimbing : SHOLAIKHAH SULISTYONINGTYAS, S.S.T., M.KES
02 November 2020 09:08:03**



KEBIASAAN MINUM TABLET FE SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI ¹

Elnadia Septiana Kusumawardani², Sholaikhah Sulistyoningtyas³

Abstrak : Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7% dengan penderita anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita pada usia 15-24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) dibandingkan pada laki-laki (12,4%). Upaya pencegahan anemia salah satunya adalah menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet Fe saat sedang menstruasi. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebiasaan Minum Tablet Fe saat mmenstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif ,seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain *Google Scholar*, dan Garuda. Hasil penelitian berdasarkan beberapa *literature* yang digunakan penulis yaitu 10 jurnal terkait Kebiasaan Minum Tablet Fe saat mmenstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, didapatkan hasil bahwa kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi ada hubungan dengan kejadian anemia, yang apabila kebiasaan minum tablet Fe baik dapat menurunkan angka anemia, sedangkan jika kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi tidak baik dapat meningkatkan angka anemia paeda remaja putri. Simpulan dari *literature review terdapat* hubungan antara Kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan Kejadian Anemia,. Saran diharapkan bagi Tenaga kesehatan terutama bidan hendaknya memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan anemia dan mensosialisasikan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe bagi remaja putri saat menstruasi.

Abstract : National prevalence of anemia in Indonesia reaches 21.7% with anemia sufferers aged between 5-14 years of 26.4% and 18.4% patients aged 15-24 years. Meanwhile, based on gender, it was found that the proportion of anemia in women was higher (22.7%) than in men (12.4%). One of the efforts to prevent anemia is to increase the intake of iron into the body by drinking Fe tablets while menstruating. The purpose of the study was to determine the habit of drinking iron tablets during menstruation with the incidence of anemia in female adolescents. The method used in this literature review was a comprehensive strategy, such as articles in research journal

databases, internet searches, article reviews, including Google Scholar, and Garuda. The results of the study were based on several literature used by the author. The study showed 10 journals related to the habit of drinking iron tablets during menstruation with the incidence of anemia in female adolescents, it was found that the habit of taking Fe tablets during menstruation had a correlation with the incidence of anemia, which if the habit of drinking Fe tablets was good it could reduce the number. anemia, whereas if the habit of taking Fe tablets during menstruation is not good, it can increase the anemia rate in young women. The conclusion from the literature review is that there is a correlation between the habit of drinking iron tablets during menstruation with the incidence of anemia. This study suggests that it is expected to the health workers, especially midwives to provide health education in the efforts to prevent anemia and to socialize the importance of consuming iron tablets for young women during menstruation.

PENDAHULUAN

Anemia menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia prevalensi 43% di Negara-negara berkembang dan 9% di Negara-negara maju. WHO memperkirakan bahwa lebih dari 2 miliar orang di seluruh dunia menderita anemia, dengan 50% dari semua anemia disebabkan oleh anemia defisiensi zat besi (Al-Zabedi, 2014).

World Health Organization (WHO) menyebutkan 30% penduduk di dunia mengalami anemia dan banyak diderita oleh ibu hamil dan remaja putri. Cakupan anemia di kalangan remaja masih cukup tinggi yaitu sebesar 29% (WHO, Monitoring Health For SDG'S, 2015). Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7% dengan penderita anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita pada usia 15-24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) dibandingkan pada laki-laki (12,4%). Anemia menjadi masalah karena prevalensinya 20% (Kemenkes RI, Hasil Utama Riskesdas 2013, 2013).

Berdasarkan hasil riskesdas tahun 2018 cakupan tablet tambah darah yang diperoleh remaja putri di sekolah ialah sebanyak 76,2% yang tidak mendapatkan 23,8% namun dari 76,2% remaja yang mendapatkan tablet tambah darah tidak patuh dalam meminumnya. Dimana remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah <52 butir 98,6% sedangkan yang mengkonsumsi TTD 52 butir hanya 1,4% (Kemenkes RI, 2018).

Peran pemerintah dalam pencegahan anemia pada remaja putri yaitu, Seksi pembinaan dan pelayanan gizi masyarakat pada dinas kesehatan melaksanakan sosialisasi pencegahan

anemia dengan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Sekolah SMP/SMA. Pertemuan sosialisasi dan penguatan peran sekolah tersebut menitikberatkan pada paparan tentang apa itu anemia, penyebab, pencegahan, bahaya, dan teknis pemberian tablet tambah darah pada siswi remaja agar cakupan pemberiannya meningkat dari 2 tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2014).

Dampak anemia zat besi pada remaja adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar. Anemia zat besi juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Berdasarkan siklus daur hidup, anemia zat besi pada saat remaja akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi deham berat badan lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena Rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik serta risiko perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal (Hardiansyah, dkk, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *literature Review*. Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain *Google Scholar*, dan Garuda. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “Kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi”, dengan jumlah artikel 10 dalam rentan waktu mulai tahun 2015-2020. Kemudian memilih artikel yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tabel *Literatur Review*

Tabel 3.1 *Artikel Review*

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/ Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)		(4)		(5)
Jurnal 1 Jurnal Ners dan Kebidanan Vol. 1 No. 1. Edisi Maret 2014.	Hubungan Perilaku Minum Tablet Zat Besi Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin/ Susanti & Ulfa/2014s	Pengambilan lokasi penelitian yaitu di STIKes Patria Husada Kota Blitar.	Untuk mengetahui hubungan perilaku minum tablet zat besi pada remaja putri dengan kadar hemoglobin.	Jenis penelitian quasi eksperimen dengan one shot case study. Uji statistic menggunakan uji korelasi Spearman Rank	Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 19 responden.	Hasil penelitian menunjukkan perilaku minum tablet zat besi pada remaja putri cenderung tidak baik yaitu sekitar 36,8 % Kadar hemoglobin pada remaja putri cenderung anemia ringan yaitu sekitar 52,6 %. Ada hubungan antaraperilaku minum tablet zat besi pada remaja putri dengan kadar hemoglobin($p=0,009$)

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/ Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)		(4)		(5)
Jurnal 2 Jurnal Kebidanan, Vol 1 Edisi September 2016.	Kebiasaan Minum Tablet Fe Saat Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas X di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2016/Kusumaswati/ 2016	Pengambilan lokasi penelitian yaitu di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.	Untuk mengetahui kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.	Jenis penelitian menggunakan observasional analitik, dengan desain cross sectional. Uji statistic menggunakan uji chi square.	Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 49 responden.	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%). Ada hubungan antara kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia ($p=0,008 \leq 0,05$)

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(4)	(5)	(5)
Jurnal 3 Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, Vol 2 Edisi April 2018 Hlm78-96.	Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Sman 2 Ngaglik Kabupaten Sleman/Cahyaningtyas /2017	SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi tablet Feterhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman.	Penelitian menggunakan metode quasi eksperimen, dengan pendekatan non-randomized one group pretest-posttest design.	Teknik sampeldengan qouta sampling sebanyak 30 responden.	Kadar Hb sebelum pemberian tablet Fe memiliki rata-rata sebesar 12.76 dan nilai rata-rata setelah pemberian tablet Fe sebesar13.14, sehingga mengalami kenaikan dengan nilai selisih 0.50. Ada pengaruh konsumsi tablet Fe terhadappeningkatan kadar Hemoglobin (p=0,002).

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)		(4)		(5)
Jurnal 4 Jurnal Kebidanan, Vol 5 No 2 Edisi Juli 2017. Hlm 106-115.	Pengaruh Konsumsi Fe Terhadap Kadar Hb Saat Menstruasi Pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Semester IV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta/Nida/2017	Universitas Aisyiyah Yogyakarta	Tujuan penelitian mengetahui pengaruh konsumsi FE terhadap Kadar Hb saat menstruasi pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Semester IV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta	Penelitian quasi eksperimen dengan rancangan penelitian non randomized pre test-post test design with control group. Uji statistic menggunakan uji paired t-test	Pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling didapatkan 96 orang	Besar peningkatan kadar HB saat menstruasi pre dan post diberi Fe pada kelompok eksperimen rata-rata sebesar 1,365 sedangkan pada kelompok control mengalami penurunan kadar HB rata-rata sebesar 0,440. Ada pengaruh konsumsi Fe terhadap kadar HB saat menstruasi pada mahasiswi D4 Bidan Pendidik semester 4 di Universitas Aisyiyah Yogyakarta (p=0,000)



Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(4)	(5)	(5)
Jurnal 5 Int J Res Med Sci. Vol 5. No. 8. Edisi Agustus 2017. Hlm. 3454-3457.	The impact of iron supplementation toward hemoglobin levels on teenage girls in Bangli regency, Bali, Indonesia/Arini, Citrawati, Made/2017	Kabupaten Bangli Provinsi Bali	Tujuan penelitian mengetahui pengaruh suplemen zat besi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Kabupaten Bangli	Desain penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Uji statistic menggunakan uji paired t-test	Sampel sebanyak 1556 siswi dari 7 SMP di Kabupaten Bangli	Suplemen zat besi memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kejadian anemia pada remaja putri. Rata-rata pengurangan kejadian anemia adalah sebanyak 24,9%.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(4)	(4)	(5)
Jurnal 6 Jurnal Maternity dan Neonatal, Vol 2 No 4 Edisi 2017.	Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Selama Menstruasi Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian /Sepduwiana/2017	Universitas Pasir Pengaraian	Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konsumsi tablet fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswi D-III kebidanan universitas pasir Pengaraian	Jenis penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah Praeksperimen dan pendekatan One group pretest posttest. Uji statistic menggunakan paired t-test	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang yang diambil dengan teknik total sampling	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata perbedaan nilai mean kadar hemoglobin antara Pre-Test dan Post-Test adalah -2,1 gr/dL dengan standar deviasi 1,7 gr/dL. Ada hubungan konsumsi tablet Fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadar hemoglobin (0,001).

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)		(4)		(5)
Jurnal 7 CHMK Midwifery Scientific Journal. Vol. 2 No. 3. Edisi September 2019. Hlm. 50-57.	Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Selama Menstruasi Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Siswi SMAN 3 Kota Palu/ Luciana & Masikki/2019	SMAN 3 Palu	Diketahuinya efektivitas konsumsi tablet Fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadarhaemoglobin pada siswi SMAN 3 Kota Palu	Jenis penelitian kauntitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah Pre experimental,deng an pre testdan post test one group design. Uji statistic menggunakan paired t-test	Jumlah sampel sebanyak 61 siswi yang mengalami menstruasi di SMAN 3 Palu.	Sebanyak 81,97% siswi memiliki kadar haemoglobin normal sebelum mengkonsumsi tablet Fe.Sebanyak 86,89% siswi memiliki kadar haemoglobin normal sesudah mengkonsumsi tablet. Ada pengaruh konsumsi tablet Fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadarhaemoglobin pada siswi SMAN 3 Kota Palu dengan nilai p value= 0,000



Widya
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(4)	(5)	(5)
Jurnal 8 Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan. Vol. 10 No. 1. Edisi Juni 2019. Hlm. 49-57.	Manfaat Tablet Fe Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia/Rahmadaniah & Leviani/2019	SMA Negeri 11 Palembang	Mengetahui manfaat tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin(Hb) pada remaja putri yang mengalami anemia di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2018	Penelitian bersifat one group pretest post test design dengan pendekatan quasy eksperimen. Uji statistic menggunakan t-test independen	Sampel diambil dengan carapurposive sampling dan didapatkan sebanyak 61 responden.	Responden yang mengalami anemia berat sebanyak 21,3%, yang mengalami anemia sedang sebanyak 29,5 % dan mengalami anemia ringan sebanyak 49,2%. Responden yang patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 54,1% dan responden yang mengalami peningkatan kadar Hb sebanyak 63,9%. Ada perbedaan kadar Hb sebelum mengkonsumsi tablet Fedan setelah mengkonsumsi tablet Fe dengan nilai pvalue= 0,000.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(4)	(4)	(5)
Jurnal 9 CHMK Midwifery Scientific Journal. Vol. 3. No. 2. Edisi April 2020. Hlm. 134-140.	Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kadar Hb pada Remaja Putri Di SMPN 19 Kota Bengkulu/Ningsih & Lestari/2020	SMPN 19 Kota Bengkulu	Penelitian bertujuan mengetahui hubungan konsumsi tablet Fe dengan kadar Hb pada remaja putri di SMPN 19 Kota Bengkulu	Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Uji statistik menggunakan uji chi square	Sampel diambil menggunakan teknik cluster sampling sebanyak 71 orang	Terdapat 44 (62%) responden memiliki kadar Hb tidak normal ($<12\text{gr/dl}$). Terdapat 46 (64,8%) responden tidak mengonsumsi tablet Fe. Ada hubungan antara konsumsi Tablet Fe dengan Kadar Hb pada Remaja putri kelas VII dan VIII Di SMPN 19 Kota Bengkulu ($p=0,000$) dengan kategori hubungan kuat ($C=0,685$).



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Komponen	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tempat Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Responden & Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(4)	(4)	(5)
Jurnal 10 Jurnal Keperawatan Profesional (JKP). Vol. 8 No. 1. Edisi Februari 2020. Hlm. 1-13.	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso/Putra, Munir, & Siam/2020	SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso	Tujuan penelitian mengetahui hubungan kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia (Hb) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso	Desain penelitian metode kuantitatif bentuk Cross Sectional Design. Uji statistic menggunakan uji spearman rho.	Jumlah sampel 33 responden	Sebagian besar responden patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe (72,7%) serta responden memiliki Hb yang normal (66,7%). Ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia (p=0,007)

B. PEMBAHASAN

1. Konsumsi Tablet Fe

Berdasarkan dari hasil literature review terhadap 10 jurnal tentang konsumsi tablet Fe secara umum dapat disimpulkan bahwa konsumsi tablet Fe pada remaja putri masih rendah. Menurut penelitian Salman, Anwar, & Arifin (2014) ada beberapa faktor yang mempengaruhi responden dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi. Faktor yang pertama adalah pengetahuan, dimana pengetahuan responden tentang anemia banyak yang kurang yaitu sebanyak 52 responden atau 64,2%. Faktor yang kedua adalah dukungan keluarga, dukungan keluarga yang dimaksud yaitu keluarga selalu mengingatkan atau memotivasi responden dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi. Faktor yang ketiga penggunaan air dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi, dimana penggunaan air sangat berpengaruh dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi, misalkan responden mengkonsumsi suplemen tablet besi menggunakan air teh maka absorpsi suplemen tablet besi akan terhambat karena ada kandungan tanin di dalam teh. Faktor yang keempat adalah perilaku, dari hasil penelitian banyak perilaku responden yang tidak mendukung dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi. Faktor yang kelima adalah keluhan, keluhan responden yang dimaksud seperti rasa mual, muntah, rasa pahit setelah mengkonsumsi suplemen tablet besi.

Rahmadaniah & Leviani (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa perilaku konsumsi tablet Fe tidak hanya dipengaruhi oleh faktor perilaku dan pengetahuan, konsumsi tablet Fe pada remaja juga dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk mengkonsumsi 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.

Hasil penelitian yang berbeda dikemukakan Putra, Munir, & Siam (2020) yang menunjukkan sebagian besar responden patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe (72,7%). Kepatuhan responden dipengaruhi oleh pengetahuan responden tentang pentingnya konsumsi tablet Fe dan adanya dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anak untuk minum tablet Fe (Putra, Munir & Siam, 2020).

Kebiasaan secara umum dapat mempengaruhi perilaku di dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Sobur (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan adalah: agama, kepribadian, lingkungan keluarga dan social, serta teman sebaya.

Menurut Almatsier (2011) waktu yang tepat untuk minum tablet Fe adalah pada malam hari menjelang tidur, hal ini untuk mengurangi rasa mual yang timbul setelah meminumnya. Jika meminum tablet Fe pada pagi hari maka akan terasa mual muntah karena salah satu efeknya menimbulkan rasa eneg (rasa tidak enak

pada perut). Tablet Fe sebaiknya diminum dengan menggunakan air jeruk atau air putih, karena membentuk proses penyerapan zat besi. Dan hindarii minum tablet Fe dengan menggunakan air the, susu dan kopi, karena akan menghambat proses penyerapan zat besi.

2. Kejadian Anemia

Hasil literature review tentang kejadian anemia secara umum dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri masih mengalami kejadian anemia. Anemia gizi besi yang disebabkan karena kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial seperti zat besi atau zat gizi mikro lainnya seperti asam folat dan vitamin B12, kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial yang digunakan untuk pembentukan sel darah merah, merupakan penyebab sebagian besar anemia, baik di Negara Barat maupun di Negara Timur, dengan prevalensi tertinggi di negara-negara berkembang (Salman, Anwar, & Arifin, 2014).

Menstruasi dapat menjadi penyebab terjadinya anemia pada mahasiswi dikarenakan adanya pengeluaran darah yang mengandung zat besi dalam jumlah yang cukup banyak. Pada saat menstruasi wanita tidak hanya mengalami kehilangan zat besi tetapi juga mengalami kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg. Volume darah yang keluar setiap bulannya berkisar 30-50 cc. Kondisi tersebut menyebabkan wanita mengalami anemia. Anemia ditandai dengan rendahnya konsentrasi hemoglobin (Hb) atau hematokrit dari nilai ambang batas yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb, meningkatnya kerusakan eritrosit atau kehilangan darah yang berlebihan (Nida, 2017).

Hasil penelitian Putra, Munir, & Siam (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Hb yang normal (12-14 gr/dl) sebanyak 66,6%. Nilai Hb yang sudah normal ini dapat dipengaruhi oleh adanya pemberian informasi terlebih dahulu oleh petugas kesehatan tentang manfaat dan tujuan untuk minum tablet Fe secara rutin dan dampak yang ditimbulkan jika tidak mengkonsumsi tablet Fe. Sehingga sebagian besar siswa sudah memiliki nilai Hb yang normal, meskipun ada sebagian kecil yang masih memiliki nilai Hb yang masih memiliki nilai Hb sedang (8-10,9 gr/dl) sebanyak 12,1%.

Menurut Arisman (2010) jumlah darah yang hilang selama satu periode menstruasi normal berkisar antara 20-25 cc dan dianggap tidak normal jika kehilangan darah saat menstruasi lebih dari 80 cc. Darah yang keluar dengan jumlah 20-25 cc menyiratkan bahwa kehilangan zat besi sebesar 0,5 mg setiap hari atau sebesar 12,5-15 mg setiap bulannya. Jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal maka jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg setiap harinya. Seseorang dengan simpanan zat besi dalam jumlah normal akan mengabsorpsi zat besi 5-10% dari jumlah total masukan zat besi yaitu sekitar 0,5-2 mg setiap harinya. Banyaknya darah yang keluar berpengaruh pada kejadian anemia karena jika remaja putri tidak memiliki persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi yang rendah dalam tubuhnya maka mekanisme tubuhnya tidak akan mampu menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi yang mengakibatkan remaja putri mengalami anemia (Soekirman, 2010).

Menurut Djaeni (2010) wanita usia subur sering sangat sadar akan bentuk tubuhnya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak yang berdiet tanpa nasehat atau pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola konsumsinya sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. Banyak pantang atau tabu yang ditentukan sendiri berdasarkan pendengaran dari kawannya yang tidak kompeten dalam soal gizi dan kesehatan, sehingga terjadi berbagai gejala dan keluhan yang sebenarnya merupakan gejala kelainan gizi.

Menurut Kemenkes (2016) anemia terjadi karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi dan faktor pendukung lainnya seperti gaya hidup yang tidak sehat, meskipun sudah adanya program dari pemerintah terhadap pemberian Tablet Fe setiap bulannya yang di distribusikan oleh Puskesmas, tetapi masih minimnya kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan sehingga masih banyak remaja yang tidak mau mengkonsumsi tablet Fe dengan berbagai alasan.

Penyebab anemia pada remaja putri menurut Tarwoto (2010) adalah : 1) remaja putri lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan makanan hewani, hal ini menyebabkan kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi, 2) remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan, 3) setiap hari manusia kehilangan

zat besi 0,6 mg yang di ekskresi, khususnya melalui feses (tinja), 4) remaja putri mengalami haid setiap bulan, dimana kehilangan zat besi kurang lebih 1,3 mg/hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria.

3. Hubungan Kebiasaan Minum Tablet Fe saat Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan analisis dari 10 jurnal mengenai hubungan kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, seluruh jurnal menyimpulkan terdapat hubungan antara kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia. Hasil *literature review* dianalisis menggunakan uji chi square, spearman rho, dan paired t-test diperoleh hasil p-value < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan Kusmawati (2016) dengan menggunakan metode observasional analitik dan desain *cross sectional* terhadap 49 siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2016 diperoleh p-value 0,000 artinya ada hubungan kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia. Kehilangan darah saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya anemia. 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. Oleh karena itu diperlukan pencegahan anemia yang salah satunya adalah dengan menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet Fe saat sedang menstruasi.

Penelitian lain yang hasilnya sejalan dilakukan Cahyaningtyas (2018) dengan judul Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen, dengan pendekatan non-randomized one group pretest-posttest design. Sampel penelitian diambil dengan teknik quota

sampling sebanyak 30 responden. Hasil penelitian diperoleh p-value sebesar 0,000 artinya ada pengaruh konsumsi tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Pemberian tablet Fe ini kepada remaja putri sangat bermanfaat pada keadaan haid, dikarenakan saat itu bisa terjadi kehilangan besi akibat perdarahan. Karena haid rata-rata mengeluarkan darah 60 ml perbulan yang sama dengan 30 mg besi, sehingga perempuan memerlukan tablet tambah darah satu miligram perhari agar keseimbangan tetap terjaga. Mengonsumsi tablet Fe dapat mengobati wanita dan remaja putri yang mengalami anemia, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian di atas adalah penelitian yang dilakukan Nida (2017) yang berjudul Pengaruh Konsumsi Fe Terhadap Kadar Hb Saat Menstruasi Pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Semester IV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan model quasi eksperimen dengan rancangan penelitian non randomized pre test-post test design with control group. Pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling didapatkan 96 orang. Hasil uji paired t-test diperoleh nilai p sebesar 0,000, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh konsumsi Fe terhadap kadar Hb saat menstruasi pada mahasiswa. Anemia zat besi dapat dicegah dengan cara pemberian tablet zat besi, terutama melalui makanan. Pemberian suplemen zat besi (fe) dapat digunakan untuk memperbaiki status hemoglobin dalam waktu relatif singkat. Cara pemberian suplemen tablet besi adalah dua kali perminggu karena setiap hari sekitar 25 ml eritrosit harus diganti sehingga membutuhkan 25 mg besi tetapi hanya 1 mg/hari yang dapat diabsorpsi dari makan sedangkan 24 mg diambil dari daur ulang besi dan cadangan besi.

Penelitian Arini, Bakta, & Citrawati (2017) juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini mengambil judul The impact of iron supplementation toward hemoglobin levels on teenage girls in Bangli regency, Bali, Indonesia. Desain penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Sampel sebanyak 1556 siswi dari 7 SMP di Kabupaten Bangli. Hasil penelitian menyimpulkan suplemen zat besi memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri

akan kehilangan rata-rata zat besi 1,3 mg per hari saat menstruasi. Selain itu, ekskresi zat besi juga terjadi melalui feses (feses) yaitu sebesar 0,6mg. Remaja putri akan mengalami menstruasi setiap bulannya berarti kehilangan darah secara teratur dalam jumlah yang cukup banyak, juga kebutuhan Fe akan meningkat karena pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Jika kehilangan zat besi tidak diselesaikan dengan benar, remaja putri akan mengalami kejadian anemia.

Hasil penelitian Sepduwiana, (2017) juga memperkuat penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas konsumsi tablet Fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswa D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Rancangan penelitian adalah praeksperimen dan pendekatan One group pretest posttest. Hasil uji paired sample t-test diperoleh p-value=0,001, artinya ada pengaruh konsumsi tablet Fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswa D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Wanita usia reproduktif akan mengalami menstruasi dimana selama menstruasi darah akan hilang zat besi yang apabila tidak diganti dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin (Hb), sehingga wanita sangat rentan terhadap terjadinya anemia. Untuk mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi seyogyanya wanita mengonsumsi tablet Fe agar dapat meningkatkan kadar Hb dalam rangka menurunkan kemungkinan terjadinya anemia pada wanita.

Penelitian Luciana, Hasnindar, & Dg Masikki (2019) juga memberikan dukungan terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya. Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas konsumsi tablet Fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada siswi SMAN 3 Kota Palu. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah Pre experimental, dengan pre test dan post test one group design. Jumlah sampel sebanyak 61 siswi yang mengalami menstruasi di SMAN 3 Palu. Hasil uji statistik dengan paired t-test menunjukkan ada pengaruh konsumsi tablet Fe selama menstruasi terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada siswi SMAN 3 Kota Palu dengan nilai p value= 0,000. Pemberian tablet Fe ini kepada remaja putri sangat bermanfaat pada keadaan haid, dikarenakan pada saat itu bisa terjadi

kehilangan besi akibat perdarahan. Wanita yang haid rata-rata mengeluarkan darah 60 ml perbulan yang sama dengan 30 mg besi, sehingga perempuan memerlukan tablet tambah darah satu milligram perhari agar keseimbangan tetap terjaga. Konsumsi tablet Fe dapat mengobati wanita dan remaja putri yang mengalami anemia, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja.

Rahmadaniah & Leviana (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Manfaat Tablet Fe Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia memberikan hasil yang selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini bersifat one group pretest post test design dengan pendekatan quasy eksperimen dengan menggunakan sampel sebanyak 61 remaja putri SMA Negeri 11 Palembang. Hasil uji t-test independen menunjukkan ada perbedaan kadar Hb sebelum mengkonsumsi tablet Fedan setelah mengkonsumsi tablet Fe dengan ρ -value= 0,000. Perilaku minum tablet zat besi yang tidak baik akan mengakibatkan penyediaan besi untuk eritropoesis berkurang yang pada akhirnya pembentukan haemoglobin berkurang sehingga terjadilah anemia dimana kadar hemoglobin kurang dari normal.

Ningsih & Lestari (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kadar Hb pada Remaja Putri Di SMPN 19 Kota Bengkulu dengan metode survey analitik dan pendekatan cross sectional serta mengambil sampel sebanyak 71 responden juga menunjukkan hasil ada hubungan antara konsumsi tablet Fe dengan kadar Hb pada remaja putri ($p=0,000$). Pemberian zat besi secara oral merupakan terapi pilihan untuk pencegahan anemia defisiensi zat besi. Pola pemberian tablet Fe yang baik akan menurunkan resiko anemia, dan sebaliknya apabila pola konsumsi tablet Fe salah maka anemia tidak teratasi dengan baik (Ningsih dan Lestari, 2020).

Penelitian terakhir yang sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya adalah penelitian yang dilakukan Putra, Munir & Siam (2020). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia (Hb) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso dengan desain penelitian metode kuantitatif bentuk Cross Sectional Design. Hasil uji spearman

rho disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia ($p=0,007$). Remaja putri diharuskan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah karena mengalami menstruasi setiap bulan. Tablet Tambah Darah berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan

Hasil literature review ini sesuai dengan teori bahwa wanita usia reproduktif akan mengalami menstruasi dimana selama menstruasi darah akan kehilangan zat besi yang apabila tidak diganti dapat menyebabkan penurunan kadar haemoglobin (Hb), sehingga wanita sangat rentan terhadap terjadinya anemia. Untuk mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi wanita mengkonsumsi tablet Fe agar dapat meningkatkan kadar Hb dalam rangka menurunkan kemungkinan terjadinya anemia pada wanita (Supariasa, 2012). Teori ini juga didukung pendapat Proverowati (2009) yang menyatakan bahwa suplemen besi yang merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan intake Fe yang berhasil hanya jika individu mematuhi aturan konsumsinya.

Wanita membutuhkan zat besi lebih tinggi dari laki-laki karena wanita haid dengan perdarahan sebanyak 50-80 cc setiap bulan dan kehilangan zat besi sebanyak 30-40 mg untuk mengganti darah yang hilang agar tidak menderita anemia. Oleh karena itu, wanita dan remaja putri perlu minum tablet Fe anjuran minum yaitu 1 tablet Fe seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid (Almatsier, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Konsumsi tablet Fe pada remaja putri masih rendah. Faktor yang mempengaruhi responden dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi adalah pengetahuan, dukungan keluarga, penggunaan air dalam mengkonsumsi suplemen tablet besi, perilaku, dan keluhan seperti rasa mual, muntah, rasa pahit setelah mengkonsumsi suplemen tablet besi
2. Kejadian anemia masih banyak dialami oleh remaja putri karena remaja putri mengalami kehilangan darah saat menstruasi dan banyak remaja putri melakukan diet tanpa nasehat

atau pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola konsumsinya sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi.

3. Terdapat hubungan kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, ditunjukkan dengan hasil-hasil uji statistic dari literatur-literatur yang direview yang masing-masing menunjukkan nilai $p < 0,05$. Perilaku minum tablet zat besi yang tidak baik akan mengakibatkan penyediaan besi untuk eritropoesis berkurang yang pada akhirnya pembentukan haemoglobin berkurang sehingga terjadilah anemia dimana kadar hemoglobin kurang dari normal.

Saran

1. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian ini hendaknya dapat digunakan untuk menambah wawasan serta refrensi tentang hubungan kebiasaan minum tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri,serta diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa tentang pentingnya konsumsi tablet Fe saat menstruasi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan terutama bidan hendaknya memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan anemia dan mensosialisasikan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe bagi remaja putri saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Al-Zabedi, E. (2014). Prevalence and Risk Of Iron Deficiency Anemia Among Children In Yamen. 2(5), 319-326.
- Arini, N., Bakta, M., & Citrawati, D. M. (2017). The impact of iron supplementation toward hemoglobin levels on teenage girls in Bangli regency, Bali, Indonesia/. *International Journal Of Research In Medical Sciences*, 5(8).
https://www.researchgate.net/publication/318713246_The_impact_of_iron_supplementation_toward_hemoglobin_levels_on_teenage_girls_in_Bangli_regency_Bali_Indonesia
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Aryandhito. (2009). *Ilmu Gizi menjado sangat mudah*. Jakarta : EGC.
- Aryani, R. (2012). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aulia. (2012). *Serangan Penyakit-penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*. Yogyakarta: Buku Biru.

- Cahyaningtyas, D. K. (2018). Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Sman 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *Jurnal Endurace : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2, 78-96.
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1027443&val=13715&title=Pengetahuan%20Remaja%20Putri%20Tentang%20Konsumsi%20Tablet%20FE%20Pada%20Saat%20Menstruasi%20Pengan%20Anemia>
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Indonesia.
- Dinas Kesehatan DIY. (2014). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2013*. Dinas Kesehatan DIY.
- Dinas Kesehatan DIY. (2017). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2016*. Dinas Kesehatan DIY.
- Gibney, M. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hardiansyah, dkk. (2014). *Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- James, W. (2010). *Biological Psychology*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Kemkes RI. (2013). *Hasil Utama Riskesdas 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Noor 88 tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu hamil*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusmawati, I. I. (2016). Kebiasaan Minum Tablet Fe Saat Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas X di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan*, 1. digilib.unisayogya.ac.id/1999/1.pdf
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiyati. (2010). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Luciana, Hasnindar, & Dg Masikki, M. F. (2019). Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Selama Menstruasi Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Siswi SMAN 3 Kota Palu. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(3). cyber-chmk.net/ojs/index.php/bidan/article/download/676/233
- Mochtar, R. (2013). *Sinopsos Obstetri Edisi 3 Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Nida, A. (2017). Pengaruh Konsumsi Fe Terhadap Kadar Hb Saat Menstruasi Pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Semester IV Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 106-115. digilib.unisayogya.ac.id/2644/1/AMELIANIDA.pdf

- Ningsih, D. A., & Lestari, F. A. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapan Kabupaten Bondowoso. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 134-140. ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/1021
- Notoatmojo. (2012). *Metode Peneliiian Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Media.
- 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 Tapan Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1). ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/1021
- Rachadian. (2010). *ISO Informasi Spesialite Obat Indonesia*. Jakarta: PT ISFI.
- Rahmadaniah, I., & Leviani, V. C. (2019). Manfaat Tablet Fe Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Babul Ilmi : Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(1). jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/183
- Sediaoetama, A. (2010). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Prefesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sepduwiana, H. (2017). Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Selama Menstruasi Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Maternity dan Neonatal*, 2(4). e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1409
- Setiawan, & Saryono. (2011). *Metodologi dan Aplikasi*. Yogyakarta: Mitra Cendika Press.
- Sibagaring, E., & Ranga. (2010). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Sobur, A. (2011). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, E., & Ulfa, M. (2014). Hubungan Perilaku Minum Tablet Zat Besi Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 1(1) <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/0009>
- Tarwoto. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO. (2011, December 29). Haemoglobin Concentration For The Diagnosis Of Anemia and Assesment Of Severity.
- WHO. (2015). *Monitoring Health For SDG'S*. World Health Organization.
- Yekto, M. (2013). *45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan*. Yogyakarta: Publishing.
- Yuniarta, R., & Tri, T. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 31-36. ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/2707

