

LITERATURE REVIEW : PEMBERIAN TABLET FE TERHADAP ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Wahyu Tri Astuti¹, Lis Nurhayati², Riski Saputro³

^{1, 2} Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang
Telp. 085292885982/ E-mail : astuti.wahyutri@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia merupakan kondisi dimana kadar Hb <12 g/dl terutama pada remaja putri. Anemia pada remaja putri disebabkan oleh siklus menstruasi tidak normal (2x sebulan) dan status gizi pada remaja putri. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama pada wanita, karena setiap bulannya mengalami haid yang berdampak kuangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia. Pemberian tablet Fe adalah salah satu cara alternatif untuk menanggulangi anemia. Tablet Fe bisa dikonsumsi pada malam hari menjelang tidur, hal ini dapat mencegah timbulnya rasa mual yang dikeluhkan sebagian remaja putri setelah konsumsi tablet Fe. Tablet Fe baik diminum dengan air putih dan menghindarkan minum tablet Fe bersamaan dengan kopi dan teh yang mengandung tanin dan kafein yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian tablet Fe terhadap anemia pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif dengan pendekatan studi literatur pada hasil-hasil penelitian sebelumnya yang membahas tentang pemberian tablet Fe terhadap anemia pada remaja putri. Sampel yang diambil secara random sampling sejumlah 3 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Tablet Fe efektif diberikan pada remaja putri dengan karakteristik usia 14-20 tahun dan tablet Fe diberikan dengan dosis 200 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat, dalam satu minggu diberikan satu tablet selama tiga minggu dan diminum pada malam hari dengan air putih. **Simpulan:** pemberian tablet Fe efektif untuk mengatasi anemia pada remaja putri.

Kata kunci : Anemia remaja putri, Kadar Hb, Tablet Fe.

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition where the Hb level is <12 g/dl, especially in young women. Anemia in young women is caused by abnormal menstrual cycles (2x a month) and nutritional status in young women. Teenagers need more iron, especially in women, because every month they experience menstruation which results in a lack of iron intake in the blood which triggers anemia. Administration of Fe tablets is an alternative way to treat anemia. Fe tablets can be consumed at night before going to bed, this can prevent the onset of nausea which is complained of by some young women after consuming Fe tablets. Fe tablets are best taken with water and avoid taking Fe tablets together with coffee and tea which contain tannins and caffeine which can inhibit the absorption of iron in the body. **Purpose:** this study aims to determine the effectiveness of giving Fe tablets against anemia in female adolescents. **Methods:** This research is a descriptive exploratory study with a literature study approach on the results of previous studies discussing the administration of Fe tablets for anemia in young women. Samples were taken by random sampling of 3 journals that met the inclusion and exclusion criteria. **Results:** Fe tablets were effective given to young women with age characteristics of 14-20 years and Fe tablets were given at a dose of 200 mg elemental iron and 0.25 mg folic acid, one tablet was given in one week for three weeks and taken at night with water white. **Conclusion:** administration of Fe tablets is effective for treating anemia in female adolescents.

Keywords: Anemia of young women, Hb levels, Fe tablets.

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah/hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal, yaitu pada remaja putri <12 gr/dL (Citerakesumasari, 2012). Anemia muncul diakibatkan oleh dua faktor yaitu status gizi remaja dan menstruasi (Merryana dan Bambang, 2013).

Kondisi remaja putri ditandai dengan kematangan fisiologis seperti pembesaran jaringan sampai organ tubuh membuat remaja memerlukan kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010 dalam Pramitya & Valentina, 2013). Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya. Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang. Konsumsi jenis-jenis *junk food* merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi besi.

Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama pada wanita, karena setiap bulannya mengalami haid yang berdampak kuangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (Istiany & Rusilanti, 2013). Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia (Merryana dan Bambang, 2013). Pada umumnya wanita hanya mengalami menstruasi satu kali dalam sebulan, akan tetapi pada beberapa kasus, ada yang mengalami hingga dua kali setiap bulannya, kondisi inilah yang dikatakan menstruasi tidak normal yang dapat menyebabkan anemia (Merryana dan Bambang, 2013).

Anemia pada remaja putri ditandai dengan kondisi mudah lelah, lesu, letih, lemas, nafas pendek, nadi meningkat, nafsu makan berkurang, mudah mengantuk dan kadar hemoglobin < 12 g/dl. Anemia pada remaja akan berdampak pada gangguan konsentrasi yang berdampak terhadap penurunan prestasi belajar, mudah terserang penyakit akibat menurunnya kekebalan tubuh, dan kurangnya konsentrasi pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Anemia pada remaja putri berakibat jangka panjang yaitu pada saat hamil, remaja putri tidak mampu mencukupi kebutuhan zat-zat gizi bagi dirinya dan janin yang ada didalam kandungannya serta dapat meningkatkan angka prematur, dan bayi yang dilahirkan dengan berat badan lahir rendah (BBLR) Taufiq dkk, (2020).

Profil Riskesdas, 2013, anemia apabila mencapai lebih dari 15% maka menjadi masalah nasional. Prevalensi anemia anak usia 5-14 tahun adalah 42,8 % pada laki-laki dan 49,2 % pada perempuan. Prevalensi anemia anak <14 tahun adalah sebanyak 12,8 %. Melihat data tersebut kemungkinan remaja putri yang mengalami anemia cukup besar angkanya.

Penanganan anemia pada remaja putri adalah dengan cara mengkonsumsi sumber zat besi (Fe) yang berasal dari hewani (ikan, hati, daging), nabati (beras, jagung, bayam, sayuran hijau, kacang kedelai) dan dengan pemberian tablet Fe (Sudargo dkk, 2018).

Tablet Fe merupakan suplemen zat gizi besi yang mengandung 200 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah (Taufiq dkk, 2020). Tablet Fe bisa dikonsumsi pada malam hari menjelang tidur, hal ini dapat mencegah timbulnya

rasa mual yang dikeluhkan sebagian remaja putri setelah konsumsi tablet Fe. Tablet Fe baik diminum dengan air putih dan menghindarkan minum tablet Fe bersamaan dengan kopi dan teh yang mengandung tanin dan kafein yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (Taufiq, dkk 2018).

Program pemberian TTD (tablet tambah darah) kembali di canangkan, target pemberiannya ditujukan kepada remaja putri (12-20 tahun) yang diberikan 1 (satu) tablet selama menstruasi dan 1 (satu) tablet tiap minggu selama empat bulan (Permenkes, RI No.88, 2014). Selama ini tablet Fe menjadi alternatif utama untuk menanggulangi anemia pada wanita hamil saja dan untuk pemberian pada remaja putri belum dilakukan secara maksimal (Depkes RI, 2013).

Hal ini dibuktikan penelitian yang dilakukan Yuanti dkk, 2018 bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada rata-rata kadar remaja putri yang anemia meningkat 1,550 dengan $p\text{-value} = 0,001$ yang artinya ada pengaruh signifikan pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia di SMK. Haryanti dkk, (2019) hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian tablet Fe didapatkan bahwa dari 46 (24 %) responden yaitu sebanyak 11 responden mengalami anemia dan setelah pemberian tablet Fe terdapat 5 responden mengalami anemia (10,9 %) yang dapat diartikan adanya pengaruh pemberian tablet besi sebelum dan setelah dengan nilai $p=0,001$ di SMAN kelas X. Penelitian ini juga didukung oleh Mutmainah dkk, (2018) menyebutkan bahwa remaja putri sebelum dilakukan pemberian tablet Fe

seluruhnya mengalami anemia ringan (28 orang), setelah diberikan tablet Fe 27 remaja putri tidak mengalami anemia dan 1 masih mengalami anemia ringan. aksila kelompok metode inkubator $36,4 \pm 0,1$.

Tujuan pada artikel ilmiah ini adalah untuk mengetahui pemberian tablet Fe yang efektif terhadap anemia pada remaja putri.

METODE

Metode yang digunakan adalah studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta jenis penelitian yang digunakan adalah studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Telaah literatur digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya.

Studi kepustakaan dilakukan bertujuan mencari dasar pijakan/fondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut hipotesis penelitian, setelah menentukan topik penelitian dan ditetapkannya rumusan permasalahan, sebelum melakukan pengumpulan data yang diperlukan.

Artikel ilmiah ini adalah penelitian eksploratif menggunakan metode dan desain penelitian *literature review* dengan mengambil sumber-sumber hasil penelitian asli tentang keefektifan tablet Fe terhadap kejadian anemia pada remaja putri yang telah dikaji dan dituliskan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Kegiatan literatur review dilakukan terhitung mulai penyusunan proposal pada tanggal 15 Maret 2021 sampai dengan penyampaian laporan 25 Juni 2021. Pengambilan sampel pada artikel ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan tujuan dan masalah dalam penelitian yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya (Nursalam, 2015).

Kriteria inklusinya adalah jurnal nasional terakreditasi atau belum terakreditasi yang berkaitan dengan keefektifan tablet Fe terhadap kejadian anemia pada remaja putri, jurnal/publikasi penelitian terbit 10 tahun terakhir yaitu tahun 2010–2021, penelitian dilakukan dengan salah satu dari berbagai desain penelitian: *Quasi eksperimen*.

Kriteria eksklusi artikel ini adalah jurnal penelitian yang terkait dengan jurnal yang tidak bisa ditampilkan secara full teks, laporan sistematik review dan laporan asuhan keperawatan.

Sampel terdiri atas bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling yang memenuhi syarat representatif yaitu dapat mewakili populasi yang ada dan jumlahnya cukup banyak (Nursalam, 2015). Sampel dalam artikel ini adalah 3 jurnal nasional yang berkaitan dengan penerapan tablet Fe terhadap kejadian anemia pada remaja putri

Dalam artikel *literature review* ini beberapa tahapan yang harus dilakukan sehingga hasil dari studi literatur dapat

diakui kredibilitasnya. Pengumpulan data di mulai dengan identifikasi masalah penelitian (*research problem*) melalui pengkajian berasal dari laporan hasil-hasil penelitian. Masalah penelitian ini adalah penerapan tablet Fe terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Pengumpulan data untuk memperoleh jurnal yang akan di revidi dilakukan dengan pencarian literatur melalui *Google Scholar* <http://google.scholar.com> Dengan menggunakan kata kunci : anemia remaja putri, kadar Hb, dan tablet Fe. Kemudian jurnal akan diseleksi berdasarkan tahun publikasi 2018-2020. Selanjutnya jurnal dipilih sejumlah yang dikehendaki (3 jurnal) dengan teknik random sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisa data dilakukan setelah data melewati tahapan skrining sampai dengan ekstraksi data maka analisa dengan menggabungkan semua data yang memenuhi persyaratan inklusi menggunakan teknik baik kuantitatif, kualitatif atau keduanya. *Literature review* ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, negara penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan.

Memperjelas analisis maka abstrak dan *fulltext* jurnal dibaca dan dicermati. Analisis yang digunakan menggunakan analisis

jurnal, kemudian dilakukan koding terhadap isi jurnal yang direview menggunakan kategori penerapan pemberian tablet Fe dengan kejadian Anemia pada remaja putri dicari persamaan dan perbedaannya. Disini ringkasan jurnal kemudian dianalisis PICO (*population, intervention, comparation, outcome*) terhadap isi yang dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian.

Literature review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh melalui pengumpulan data dari jurnal penelitian terpilih yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik *random sampling* dan terpilih 3 jurnal. Jurnal yang terpilih selanjutnya diperiksa kelayakan jurnal untuk di *review* yaitu:

Jurnal penelitian Yuanti dkk, (2020), sampel yang digunakan adalah 38 responden remaja putri yang mengalami anemia, jurnal Haryanti dkk, (2019), sampel yang digunakan berjumlah 46 responden, dan jurnal Mutmainnah dkk, (2018), sampel yang digunakan sebanyak 28 responden. Berdasarkan jumlah sampel yang digunakan, ketiga jurnal layak dijadikan *literature*

review yang telah memenuhi ketentuan jumlah sampel, sesuai dengan pernyataan Gay dan Diehl, 1992, yang menyebutkan bahwa metode penelitian eksperimental, jumlah sampel minimalnya adalah 15 subjek per group.

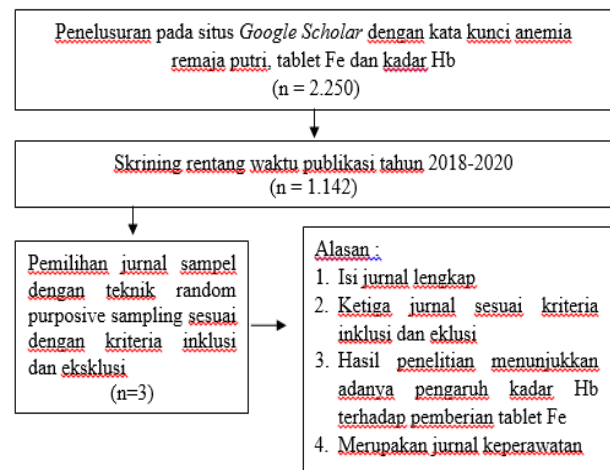
Pada penelitian yang dilakukan Yuanti dkk, (2020), tablet Fe diberikan selama satu bulan dengan pemberian dosis 200 mg/hari dengan aturan minum 1x1/ 24 jam, Haryanti, dkk (2020), tablet Fe diberikan selama dua minggu dimana setiap hari siswa mengkonsumsi 1 tablet besi, sedangkan Mutmainnah, dkk (2018), tablet Fe pada remaja putri diberikan 1 minggu satu tablet selama 3 minggu. Ketiga jurnal layak dijadikan *literature review*, walaupun waktu pemberian tablet Fe berbeda. Permenkes, RI No.88, (2014), menetapkan kebijakan program pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) yang diberikan setiap satu kali perminggu dan satu kali sehari selama haid dengan dosis 200 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat setiap satu tablet.

Ketiga jurnal dalam penelitian tidak menggunakan pembanding (kontrol) maupun intervensi (perlakuan) pembanding.

Penelitian yang dilakukan Yuanti, dkk (2018), didapatkan nilai *p value* = 0,001, Haryanti dkk, (2020) dengan *p*=0,001, sedangkan Mutmainnah, dkk (2018), didapatkan *p value* sebesar 0,000. Ketiga jurnal layak dijadikan literatur, karena hasil penelitiannya menunjukkan ada pengaruh antara pemberian tablet Fe dengan remaja putri yang mengalami anemia. hal ini sejalan dengan pendapat Citrakesumasari (2012),

pemberian tablet Fe secara rutin dalam jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar Hb secara cepat dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh. Pemberian dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

Pemilihan data untuk memperoleh jurnal yang akan di *review* dilakukan dengan pencarian literatur dengan melakukan penelusuran artikel publikasi 2018-2020 pada *Google Scholar* menggunakan kata kunci anemia remaja putri, kadar Hb, dan tablet Fe, setelah ditemukan sejumlah 2.250 jurnal, kemudian dilakukan screening menggunakan Bahasa Indonesia didapatkan 1.142 jurnal, selanjutnya dilakukan pemilihan jurnal secara *random sampling*, sehingga didapatkan 3 jurnal menurut peneliti isinya lengkap dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan, yang kemudian langkah-langkah penelusuran jurnal dapat digambarkan menggunakan diagram *Preferred Reporting Items For Systematic Review And Meta-analyses* (PRISMA) sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram PRISMA

PEMBAHASAN

1. Populasi (*Populattion*)

Penelitian yang dilakukan Yuanti dkk, (2020), populasi yang digunakan adalah seluruh remaja putri di SMK kelas X sejumlah 105 responden. Sampel yang digunakan adalah 38 responden remaja putri yang mengalami anemia dimana tidak dijelaskan karakteristik usia remaja putri pada siswi yang mengalami anemia.

Kekurangan dalam jurnal ini, tidak menjelaskan karakteristik usia responden dengan jelas, akan tetapi hanya menjelaskan bahwa populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMK kelas X.

Penelitian yang dilakukan Haryanti dkk, (2019), populasi yang penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA. Sampel yang digunakan sebanyak 46 responden dengan karakteristik remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia.

Kelebihan dalam jurnal ini, menjelaskan dengan jelas karakteristik usia responden yaitu remaja putri usia 15-18 tahun sehingga dapat mempermudah dalam pengumpulan data.

Penelitian yang dilakukan Mutmainnah dkk, (2018), populasi yang digunakan adalah seluruh remaja putri di Pondok Pesantren. Sampel yang digunakan sebanyak 28 responden mengalami anemia ringan dengan karakteristik usia 14-20 tahun.

Kelebihan pada jurnal ini, menampilkan karakteristik usia dengan jelas yaitu remaja putri usia 14-20 tahun sehingga dapat mempermudah dalam pengumpulan data pada responden.

Asumsi dari ketiga jurnal penelitian diatas, rentang usia responden adalah 14-20 tahun. Pada usia 14-20 tahun, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, dan remaja putri mengalami menstruasi.

Fase remaja yang ditandai dengan kematangan fisiologis seperti pembesaran jaringan sampai organ tubuh membuat remaja memerlukan kebutuhan nutrisi yang lebih banyak (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010 dalam Pramitya & Valentina, 2013). Kurangnya zat besi dalam tubuh berakibat pada kebutuhan zat besi untuk eritropoesis tidak cukup yang ditandai dengan gambaran sel darah merah yang hipokrom mikrositik, kadar besi serum dan saturasi (jenuh) transferrin menurun, akan berperan penting dalam mengikat besi total (TIBC) meningkat dan cadangan besi dalam sumsum tulang dan organ lain berkurang bahkan tidak ada (Gultom, 2003 dalam Rumpiati, Ella & Mustafidah, 2010).

Asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak adekuat dapat menyebabkan

seluruh fungsional remaja ikut menderita, antara lain derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan-perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masalah gizi yang utama yang dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/ obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis *junk food* merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi (Istiany & Rusilanti, 2013).

Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama pada wanita, karena setiap bulannya mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (Istiany & Rusilanti, 2013). Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia (Merryana dan Bambang, 2013). Hampir semua remaja putri pernah mengalami perdarahan berlebihan saat menstruasi, bahkan sebagian harus mengalami hal tersebut setiap mengalami menstruasi. Wanita mempunyai siklus menstruasi yang berbeda, normalnya dalam satu siklus kurang lebih 28 hari, bisa berfluktuasi 7 hari dalam total kehilangan darah antara 60 mg sampai dengan 250 mm.

Menstruasi dikatakan tidak normal saat seorang wanita mengalami menstruasi dengan jangka waktu panjang. Pada umumnya wanita hanya mengalami menstruasi satu kali dalam sebulan, akan tetapi pada beberapa kasus, ada yang mengalami hingga dua kali setiap bulannya. Kondisi inilah yang dikatakan menstruasi tidak normal yang dapat menyebabkan anemia (Merryana dan Bambang, 2013).

Ketiga jurnal penelitian menurut Yuanti dkk, (2020), Haryanti dkk, (2020), dan Mutmainnah dkk, (2018) sudah memenuhi jumlah minimal sampel penelitian eksperimental. Hal ini didukung oleh Gay dan Diehl, 1992, yang menyebutkan bahwa metode penelitian eksperimental, jumlah sampel minimalnya adalah 15 subjek per group.

2. Intervensi (*Intervention*)

Pada penelitian yang dilakukan Yuanti dkk, (2020), tablet Fe diberikan selama satu bulan dengan pemberian dosis 200 mg/hari dengan aturan minum 1x1/ 24 jam, dimana sebelum dilakukan tindakan responden diberikan persamaan persepsi bahwa mengkonsumsi tablet Fe pada malam hari sebelum tidur dengan menggunakan air putih dengan karakteristik siswi kelas X yang mengalami anemia.

Kelebihan dalam jurnal ini, menampilkan dengan jelas lama waktu pemberian tablet Fe, cara pemberian dan dosis tablet Fe sehingga mempermudah pengumpulan data.

Pada penelitian Haryanti dkk, (2020), tablet Fe diberikan selama dua minggu dimana setiap hari siswa mengkonsumsi 1 tablet besi dibawah pengawasan guru dan peneliti dengan karakteristik remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia.

Kelebihan pada jurnal ini mencantumkan lama waktu pemberian tablet Fe. Kekurangan dalam jurnal ini tidak mencantumkan dosis per tablet pemberian tablet Fe.

Penelitian yang dilakukan Mutmainnah dkk, (2018), tablet Fe pada remaja putri di Pondok Pesantren diberikan 1 minggu satu tablet selama 3 minggu dengan waktu pemberian pada malam hari dan diminum dengan air putih. Pada minggu pertama beberapa remaja putri mengeluh mual sedangkan pada minggu kedua dan ketiga feses berwarna hitam, tablet Fe diberikan kepada remaja putri dengan karakteristik usia 14-20 tahun.

Kelebihan pada jurnal ini mencantumkan waktu pemberian, cara pemberian, cara pemberian dan efek samping pemberian tablet Fe. Kelemahan pada jurnal ini tidak mencantumkan dosis tablet Fe.

Asumsi dari ketiga jurnal diatas menggunakan intervensi yang sama yaitu pemberian tablet Fe pada remaja putri yang mengalami anemia, 2 (dua) jurnal penelitian tablet Fe diberikan satu kali sehari dan satu jurnal tablet Fe diberikan 1 (satu) kali perminggu selama 3 minggu.

Hal ini didukung oleh Permenkes, RI No.88, (2014), menetapkan kebijakan program pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) yang diberikan setiap satu kali perminggu dan satu kali sehari selama haid dengan dosis 200 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat setiap satu tablet. Pemberian TTD untuk remaja putri dan WUS (Wanita Usia Subur) diberikan secara *blanket approach* (mencakup seluruh sasaran program).

3. Perbandingan (*Comparison*)

Penelitian yang dilakukan oleh Yuanti dkk, (2020), Haryanti dkk, (2020), dan Mutmainah (2018), hanya menggunakan pemberian tablet Fe pada remaja putri yang mengalami anemia dan tidak menggunakan intervensi lain yang dijadikan perbandingan untuk mengatasi kejadian anemia pada remaja putri usia 14-20 tahun. Hal ini didukung oleh pernyataan Yusuf (2014), variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain sehingga dapat menggunakan satu variabel yang diteliti, tanpa adanya variabel lain sehingga dapat menggunakan satu variabel, tanpa adanya variabel lain yang diteliti.

4. Hasil (*Outcome*)

Hasil penelitian Yuanti dkk, (2018) yang diberikan perlakuan selama satu bulan pemberian tablet Fe pada 28 remaja putri didapatkan nilai rata-rata kadar Hb siswi yang mengalami anemia terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe adalah 1,550 dengan standar deviasi 0,9051 dengan nilai *p value* = 0,001, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian tablet Fe terhadap

kenaikan kadar Hb siswi kelas X dengan anemia.

Kekurangan dalam jurnal ini tidak menampilkan dengan jelas hasil *pretest* maupun *posttest* akan tetapi hanya menampilkan jumlah rerata kadar Hb responden.

Hasil penelitian yang dilakukan Haryanti dkk, (2020) sebelum pemberian tablet Fe didapatkan bahwa 46 responden, sebanyak 35 responden (76 %) tidak mengalami anemia, sedangkan responden yang mengalami anemia sebanyak 11 responden (24 %). Setelah pemberian tablet Fe terdapat 5 responden (10,9 %) mengalami anemia. Hasil uji t berpasangan dimana terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian tablet Fe dengan nilai *p value* =0,001.

Kelebihan pada jurnal ini menampilkan dengan jelas hasil penelitian sebelum diberikan tablet Fe dan sesudah diberikan tablet Fe sehingga mempermudah dalam pengumpulan data.

Hasil penelitian penelitian Mutmainnah dkk, (2018) menunjukkan bahwa remaja putri sebelum dilakukan pemberian tablet Fe seluruhnya mengalami anemia ringan berjumlah 28 responden (100 %), sedangkan sesudah dilakukan pemberian tablet Fe remaja putri tidak mengalami anemia sebanyak 27 responden (96,4 %). Hasil uji perubahan kadar Hb diperoleh nilai *t-hitung* sebesar -13,031 dengan tingkat *signifikas i(p value)* sebesar 0,000, yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap perubahan kadar Hb pada remaja putri.

Kelebihan dalam jurnal ini, menampilkan dengan jelas hasil penelitian yaitu

dari 28 (100%) responden yang mengalami anemia, terdapat 27 (96,4 %) responden tidak mengalami anemia setelah diberikan tablet Fe.

Asumsi ketiga jurnal, penelitian menurut Mutmainnah, dkk (2018), lebih efektif dengan responden yang mengalami anemia ringan sebanyak 28 orang (100 %), sedangkan sesudah dilakukan pemberian tablet Fe remaja putri tidak mengalami anemia sebanyak 27 orang (96,4 %) dengan *p value* sebesar 0,000, dibandingkan dengan 2 jurnal lainnya diatas pemberian tablet Fe efektif dalam meningkatkan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia. Hal ini didukung oleh Citrakesumasari (2012), pemberian tablet Fe secara rutin dalam jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar Hb secara cepat dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh. Pemberian dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Tablet Fe adalah suplementasi penanggulangan anemia defisiensi besi yang mengandung fero sulfat 200 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat, kandungan zat besi 30 %, *fero fumarat*, kandungan besi 33 % dan memberikan efek samping yang lebih sedikit, *fero glukonas*, kandungan besinya hanya 11,5% dan menimbulkan efek samping lebih sedikit pada gastrointestinal.

Pada penelitian diatas 2 (dua) jurnal memberikan terapi tablet Fe di satu tablet perhari, sehingga dapat menyebabkan kelebihan zat besi dalam tubuh. Pernyataan tersebut didukung oleh Andini, 2021 yang menyebutkan pada saat tubuh kelebihan zat besi, organ dalam tubuh seperti hati, jantung

dan sumsum tulang belakang dijadikan sebagai tepat penyimpanan zat besi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan gejala seperti mual, muntah, nyeri perut, bab hitam dan kelelahan, hal tersebut menjadi salah satu penyebab remaja putri enggan mengkonsumsi tablet Fe (Andini, 2021).

5. Desain penelitian (*Study design*)

Penelitian yang dilakukan Yuanti dkk, (2018) menggunakan desain *pre eksperimen* dengan rancangan *one grup pretes-posttes* dimana tidak ada kelompok pembanding, menggunakan uji statistik T-tes Dependen berpasangan.

Haryanti dkk, (2020), penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan *one grup pretest-posttest design*. Analisa data yang digunakan secara univariat dan bivariat menggunakan *pair t test*.

Mutmainnah, (2018), metode penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah jenis penelitian *pre-exsperimetal design* dengan pendekatan *pre test* (T1) dan *post test* (T2).

Kelebihan pada ketiga jurnal diatas menggunakan pendekatan *pre test* dan *post test*, sehingga dapat mempermudah dalam pengumpulan data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Asumsi dari ketiga jurnal diatas, penelitian menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan rancangan *one grup pretest-posttest* menunjukkan hasil yang lebih efektif.

Pernyataan ini didukung oleh Sugiyono, (2010), yang menyebutkan *quasy eksperimen* adalah penelitian eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak dan unit eksperimen namun tidak menggunakan sampel

secara acak, yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan sebab dan akibat dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. *One group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, dan setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*).

SIMPULAN

Pemberian tablet Fe yang efektif diberikan pada populasi remaja putri, dengan karakteristik usia 14-20 tahun mengalami anemia. Pemberian tablet Fe yang paling efektif dilakukan untuk mengatasi anemia pada remaja putri adalah tablet Fe dengan dosis 200 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat, yang diberikan satu minggu satu tablet selama tiga minggu, dengan waktu pemberian pada malam hari dengan air putih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

REFERENSI

- Asih, Ni Luh Gede, Yasmin. 1993. *Proses Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Andriani dan Wijadmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana.
- Citerakesumasari. 2012. *Anemia Gizi, Masalah, dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Kalika.
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Gay, L.R dan Diehl, P.L. 1992. *Menentukan Ukuran Sampel Menurut Para Ahli*.
- Gibson, R. 2005, *Principles of nutrition assessment*. Oxford university, New York.
- Gultom, P. 2003. *Hubungan Beberapa Parameter Anemia dengan Kejadian Asites pada Sirosis Hati*. Tesis. Medan : Universitas Sumatra Utara.
- Haryanti dkk. 2020. "Pengaruh Pemberian Tablet Besi Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas" dalam Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang Volume 15 Nomor 2. Palembang : Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Istiany dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Handayani, Wiwik dan Andi Sulistyio Haribowo. 2008. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Merryana dan Bambang. 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mutmainnah dkk. 2018. "Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Perubahan Kadar Hb Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftakhul Khoer Tasikmalaya Tabun 2018" dalam Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati Bidang Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat Volume 2 Nomor 9. Tasikmalaya : Semi Annval.

- Muttaqin, Arif. 2012. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam, 2015. *Metodologi ilmu keperawatan, edisi 4*, Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmojo, 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka cipta.
- Pramitya dan Valentina. 2013. *Hubungan Regulasi Diri dengan Status Gizi pada Remaja Akhir*. Jurnal Psikologi Udayana Vol.1, No.1. Hal: 45. ISSN: 23545607.
- Sediaoetama, Achmad, Djaelani. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Shamim et al.,2014. *Prevalence of Iron Deficiency Anemia Among Adsolencet Girls and its Risk Factors in Tangail Region of Bangladesh*. Internasional Journal of Research in Engineering and Technology, 3 (6),613-619.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R & B*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, Nila dan Yetti Wira Citerawati. 2018. *NCP Komunitas*. Malang : Wineka Media.
- Taufiq, Zuhrah dkk. 2020. *Aku Sehat Tanpa Anemia Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. Sumatera Barat : Wonderland Publisher.
- Yuanti dkk. 2020. "Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Remaja" dalam Kesehatan Kebidanan : Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan Volume 9 Nomor 2. Bekasi : Mitra Ria Husada.