

**PENGARUH PEMBERIAN TABLET Fe TERHADAP KADAR HB PADA  
REMAJA PUTRI DI PONPES IMAM AT-THOBARI  
DESA KALIANYAR  
TAHUN 2022**

Irma Wijayanti<sup>1</sup>, Nurannisa Fitria Aprianti, S.Tr.,Keb.M.K.M<sup>2</sup>, Ernawati, S.ST.,M.Kes<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kadar hemoglobin merupakan protein dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru menyebar keseluruh tubuh. Berdasarkan data yang diperoleh di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar tahun 2022 diketahui bahwa jumlah remaja putri sebanyak 130 orang dan yang mengalami anemia sebanyak 25 orang yang terdiri dari anemia ringan sebanyak 13 orang (52,0%), anemia sedang sebanyak 9 orang (36,0%) dan anemia berat sebanyak 3 orang (12,0%) (19,2%).

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022.

**Metode :** Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan rancangan *praexperimental one group pre-post test design*. Populasinya adalah semua remaja putri yang ada di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022 yang terdiri dari remaja putri Madrasah Sanawiyah sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 38 orang. Pengumpulan data melalui lembar observasi dengan uji *independent sample t-test*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022 dengan nilai *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$

**Simpulan :** Pemberian Tablet Fe pada remaja putri dapat meningkatkan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Kata Kunci : Remaja Putri, Tablet Fe, Kadar Hemoglobin

Pustaka : Buku 13 (2017 – 2022) dan Jurnal 10 (2018 – 2021)

Halaman : Sampul (I – XIV), Isi (1 – 55), Lampiran (1 – 6)

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2,3</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**THE EFFECT OF GIVING Fe TABLETS ON HB LEVELS IN ADOLESCENT  
WOMEN AT IMAM AT-THOBARI Islamic Boarding School  
KALIANYAR VILLAGE  
YEAR 2022**

Irma Wijayanti<sup>1</sup>, Nurannisa Fitria Aprianti, S.Tr.,Keb.M.K.M<sup>2</sup>, Ernawati, S.ST.,M.Kes<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Hemoglobin is a protein in red blood cells that functions as a carrier of oxygen from the lungs to the rest of the body. Based on the data obtained at the Imam At-Thobari Islamic Boarding School, Kalianyar Village in 2022, it is known that the number of young women is 130 people and there are 25 people who have anemia, consisting of 13 people with mild anemia (52.0%), moderate anemia as many as 9 people (36.0%) and severe anemia in 3 people (12.0%) (19.2%).

**Objective:** To determine the effect of giving Fe tablets on Hb levels in young women at the Imam At-Thobari Islamic Boarding School, Kalianyar Village, in 2022.

**Methods:** This research is a quantitative method with a pre-experimental one group pre-post test design. The population is all young women at the Imam At-Thobari Islamic Boarding School, Kalianyar Village in 2022, consisting of 60 young women from Madrasah Sanawiyah. The sampling technique used was purposive sampling so that a total sample of 38 people was obtained. Data collection through observation sheets with independent sample t-test.

**Results:** The results showed that there was an effect of giving Fe Tablets on Hb Levels in Young Women at the Imam At-Thobari Islamic Boarding School, Kalianyar Village in 2022 with a p value of  $0.000 < 0.05$

**Conclusion:** Administration of Fe Tablets to young women can increase a significant effect on increasing hemoglobin levels.

**Keywords** : Young Women, Fe Tablets, Hemoglobin Levels

**References** : Book 13 (2017 – 2022) and Journal 10 (2018 – 2021)

**Pages** : Cover (I – XIV), Contents (1 – 55), Attachments (1 – 6)

<sup>1</sup>Midwifery student, Hamzar College of Health Sciences

<sup>2,3</sup>Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

## I. PENDAHULUAN

Kadar hemoglobin merupakan protein dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru menyebar keseluruh tubuh. Hemoglobin dapat meningkatkan ataupun menurun. Penurunan kadar hemoglobin dalam darah disebut anemia. Anemia disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah perdarahan, nutrisi yang rendah, kadar zat besi, asam folat, vitamin B12 yang rendah (Tutik dan Ningsih, 2019).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah  $>12$  g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb  $<12$  gr/dl. Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami haid. Seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang haidnya hanya tiga hari dan sedikit. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan (Proverawati, 2018)

Menurut data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menyebutkan bahwa 30% penduduk di dunia mengalami anemia dan banyak diderita oleh remaja putri. Cakupan anemia di kalangan remaja masih cukup tinggi yaitu sebesar 29% (WHO, 2019)

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 kesehatan karena prevalensinya  $>20\%$  (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Provinsi Nusa Tenggara Barat diketahui bahwa pada tahun 2021, terdapat kejadian anemia pada remaja putri dengan prevalensi sebanyak 1.346 (43,2%) yang meliputi: anemia ringan sebanyak

725 orang (23,7%), anemia sedang sebanyak 471 15,3% dan anemia berat sebanyak 150 orang (4,2%) (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021).

Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur melaksanakan pemeriksaan anemia pada 1.500 remaja putri (siswi) di beberapa puskesmas yang ada di Kabupaten Lombok Timur. Hasil pemeriksaan tersebut diketahui bahwa 437 remaja putri (29,1%) menderita anemia pada usia 12 – 21 tahun (Dinkes Kabupaten Lombok Timur, 2021)

Berdasarkan data yang diperoleh di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kaliyanyar tahun 2022 diketahui bahwa jumlah remaja putri sebanyak 130 orang dan yang mengalami anemia sebanyak 25 orang yang terdiri dari anemia ringan sebanyak 13 orang (52,0%), anemia sedang sebanyak 9 orang (36,0%) dan anemia berat sebanyak 3 orang (12,0%) (19,2%) (Ponpes Imam At-Thobari, 2022)

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami defisiensi zat besi. Di Indonesia, prevalensi anemia atau zat besi masih cukup tinggi. Meningkatnya kebutuhan bila diiringi kurangnya asupan zat besi dapat mengakibatkan remaja putri rawan mengalami anemia. Penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah karena kurangnya asupan zat gizi melalui makanan, sementara kebutuhan zat besi relatif tinggi untuk kebutuhan dan menstruasi. Kehilangan zat besi diatas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola haid yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang terhadap rendahnya kadar hemoglobin (Krummeretal, 2016)

Anemia yang terjadi pada remaja putri memiliki kelompok usia yaitu mulai dari usia 15 - 24 tahun dan anemia remaja pada jenjang sekolah mencapai angka sekitar 23% remaja putri. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu

melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Rahman (2019), tingkat kejadian anemia pada remaja putri berusia 15 - 49 tahun yang mencapai sekitar 29,25%. Kejadian anemia sangat rawan terjadi pada remaja putri penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri ini ialah malnutrisi dan menstruasi yang terjadi pada remaja putri. Sebenarnya hal seperti ini dapat ditanggulangi dengan cara pemberian asupan gizi yang cukup bagi remaja putri selain pemberian tablet tambah darah.

Upaya yang dapat dilakukan mencegah dan menaggulangi terjadinya anemia pada remaja putri yaitu dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dilakukan pemerintah antara lain meningkatkan asupan makan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi dan memberikan tablet tambah darah (Fe). Dosis yang diberikan adalah setiap orang mendapat 1 tablet per minggu selama setahun dan dipantau setiap sebulan sekali oleh Petugas Puskesmas (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 15 remaja putri yang ada di Ponpes Imam At-Thobari, 9 remaja putri diantaranya mengatakan sering mengalami gejala anemia. Hal ini ditandai dengan adanya gejala anemia ini seperti sering ngantuk, pucat, detak jantung tidak teratur, nyeri dada dan nafas pendek. Biasanya cara mereka mengurangi rasa sakit tanda-tanda anemia ini dengan cara meminum obat tambah darah, tidur dan minum air yang cukup, 7 remaja putri lainnya mengatakan tidak ada keluhan anemia karena selalu menjaga pola makan, istirahat yang cukup dan tetap berolahraga (Ponpes Imam At-Thobari, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam peneltian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *praexperimental one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang ada di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022 yang terdiri dari remaja putri Madrasah Sanawiyah sebanyak 60 orang.. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 38 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi sedangkan analisis statistiknya menggunakan uji *independent sampel t-test*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Identifikasi Kadar Hb Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hb Sebelum Pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar tahun 2022

No	Kadar Hb	n	%
1	≥ 12 gr/dL (normal)	11	28,9
2	< 12 gr/dL (tidak normal)	27	71,1
Jumlah		38	100

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 38 remaja putri yang diteliti di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar sebelum pemberian Tablet Fe, lebih banyak remaja putri yang kadar Hb < 12 gr/dL (tidak normal) sebanyak 27 orang (71,1%) dibandingkan yang kadar Hb ≥ 12 gr/dL (normal) sebanyak 11 orang (28,9%).

#### 2. Identifikasi Kadar Hb Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hb Setelah Pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar tahun 2022.

No	Kadar Hb	n	%
1	≥ 12 gr/dL (normal)	34	89,5
2	< 12 gr/dL (tidak normal)	4	10,5
Jumlah		38	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 38 remaja putri yang diteliti di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kaliyantar setelah pemberian Tablet Fe, lebih banyak remaja putri yang kadar Hb  $\geq 12$  gr/dL (normal) sebanyak 34 orang (89,5%) dibandingkan yang kadar Hb  $< 12$  gr/dL (tidak normal) sebanyak 4 orang (10,5%).

### 3. Analisis Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kaliyantar Tahun 2022

Tabel 4.3 Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kaliyantar Tahun 2022

No	Perlakuan	Kadar HB				Total	Mean	p value
		$\geq 12$ gr/dL (Normal)		$< 12$ gr/dL (Tidak Normal)				
		n	%	n	%			
1	Sebelum pemberian Tablet Fe	11	28,9	27	71,1	38	100	10,47
2	Setelah pemberian Tablet Fe	34	89,5	4	10,5	38	100	11,92

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa sebelum pemberian Tablet Fe, kadar Hb remaja putri lebih banyak  $< 12$  gr/dL (tidak normal) sebanyak 27 orang (71,1%) dibandingkan dengan yang  $\geq 12$  gr/dL (normal) sebanyak 11 orang (28,9%) sedangkan setelah pemberian Tablet Fe, kadar HB remaja putri lebih banyak  $\geq 12$  gr/dL (normal) sebanyak 34 orang (89,5%) dibandingkan dengan yang  $< 12$  gr/dL sebanyak 4 orang (10,5%).

Hasil analisis menggunakan uji *independent sample t-test* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05, karena  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kaliyantar Tahun 2022.

## B. Pembahasan

### 1. Kadar Hb Pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kaliyantar Tahun 2022

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kaliyantar menunjukkan bahwa dari 38 remaja putri (responden) yang diteliti sebelum pemberian Tablet Fe, lebih banyak remaja putri (responden) yang kadar Hb  $< 12$  gr/dL (tidak normal) sebanyak 27 orang (71,1%) dibandingkan yang kadar Hb  $\geq 12$  gr/dL (normal) sebanyak 11 orang (28,9%).

Menurut teori, salah satu penyebab terjadinya penurunan kadar hemoglobin (anemia) pada remaja putri adalah kehilangan darah secara kronis melalui kehilangan darah yang terjadi secara alamiah setiap bulan melalui menstruasi. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi (Arisman, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Giyanti tahun 2017 dengan judul penelitian "Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Anemia di SMk Negeri I Ponjong Kabupaten Gunungkidul" dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 remaja putri didapatkan bahwa seluruh remaja putri yang diteliti mengalami anemia ringan. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa remaja putri yang mengalami anemia membutuhkan sejumlah besar nutrisi terutama zat besi yang digunakan untuk mengangkut oksigen. Zat besi yang tidak mencukupi memicu terjadinya anemia pada remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, penyebab rendahnya kadar Hb pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari sebelum pemberian tablet Fe disebabkan oleh banyak faktor seperti : kurangnya asupan nutrisi makanan yang seimbang dikonsumsi oleh remaja putri, hal ini terjadi karena remaja putri memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang mengandung zat besi sehingga pemenuhan asupan makanan yang

mengandung zat besi yang seimbang menjadi kurang. Disisi lain padatnya aktivitas atau kegiatan di Pondok Pesantren menyebabkan remaja putri kurang istirahat, kondisi badan yang sering mengalami kelelahan bisa mengakibatkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin.

Oleh karena itu, remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar perlu diberikan penyuluhan tentang faktor penyebab terjadinya penurunan kadar HB dan perlu pemeriksaan Hb secara rutin di sekolah serta pemberian tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hb pada remaja putri. Kemudian, pada remaja putri yang kadar Hb normal disebabkan karena nutrisi makanan yang dibutuhkan dapat terpenuhi dengan baik sehingga kadar Hb tetap dalam keadaan stabil.

## **2. Kadar Hb Pada Remaja Putri Setelah Pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022**

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar menunjukkan bahwa dari 38 remaja putri (responden) yang diteliti setelah pemberian Tablet Fe, lebih banyak remaja putri (responden) yang kadar Hb  $\geq 12$  gr/dL (normal) sebanyak 34 orang (89,5%) dibandingkan yang kadar Hb  $< 12$  gr/dL (tidak normal) sebanyak 4 orang (10,5%).

Menurut teori, kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut). Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia (penurunan kadar HB) yang menyebabkan keletihan, sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama para wanita, karena setiap bulannya mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (penurunan kadar Hb) (Istiany & Rusilanti, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Haryati tahun 2020 dengan judul “Pengaruh

Pemberian Tablet Besi Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Lahat. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 46 remaja putri diketahui bahwa setelah diberikan Tablet Fe sebagian besar remaja putri memiliki kadar hemoglobin normal yaitu 12 gr/dL sebanyak 41 orang (89,1%) dan sebagian kecil kadar hemoglobin tidak normal  $< 12$  gr/dL sebanyak 5 orang (10,9%).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitiannya emut Haolatul Mutmainnah tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Perubahan Kadar HB Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftahul Khoer Tasikmalaya” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 28 remaja putri yang diteliti ditemukan sebanyak 27 orang (96,4%) yang kadar HB normal ( 12 gr/dL) setelah pemberian Tablet Fe dan yang kadar HB tidak normal (  $< 12$  gr/dL ) sebanyak 1 orang (3,6%). Hal ini berarti bahwa pemberian Tablet Fe dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan Kadar HB pada remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, terjadinya peningkatan kadar Hb pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar setelah diberikan Tablet Fe disebabkan karena Tablet Fe mengandung zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pemberian Tablet Fe pada remaja putri dilakukan dengan dosis 1 tablet dalam 1 minggu dengan waktu pemberian pada malam hari. Tablet Fe diberikan pada remaja putri yang kadar Hb  $< 12$  gr/dL dengan tujuan agar kadar Hb mengalami peningkatan dan remaja putri bisa terhindar dari penyakit anemia. Sedangkan pada remaja putri yang kadar Hb tetap stabil dan tidak mengalami penurunan dipengaruhi oleh pola makan dan jenis makan yang dikonsumsinya. Dalam hal ini remaja putri yang tidak mengalami anemia tetap memperhatikan asupan nutrisi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi setiap hari, sehingga resiko terjadinya penurunan Kadar Hb bisa dihindari sedini mungkin.

### 3. Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar mengenai pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar diketahui bahwa sebelum dan setelah dilakukan pemberian Tablet Fe ditemukan adanya perbedaan peningkatan kadar Hb pada remaja putri. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan uji *independent sample t-test* diperoleh nilai (*p value* = 0,000) dengan tingkat signifikansi 0,05, karena nilai *p value* = 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022.

Menurut teori, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia (penurunan Kadar HB) pada remaja putri yaitu dengan memberikan Tablet Fe. Saat ini Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan dosis suplementasi zat besi pada remaja putri yaitu dengan dosis 1 tablet/minggu dan etika menstruasi diberikan setiap hari selama 10 hari dengan lama pemberian empat bulan. Selain itu, Kemenkes RI juga merekomendasikan bahwa saat mengkonsumsi Tablet Fe tidak diperbolehkan makan atau minum yang mengandung alkohol, teh, kopi atau buah-buahan yang mengandung alkohol seperti durian, tape, nanas, mangga dikarenakan dapat menurunkan proses penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang. Untuk mengurangi gejala mual dan muntah waktu yang tepat untuk mengkonsumsi Tablet Fe adalah setelah makan malam atau menjelang tidur (Kemenkes RI, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kharisma

Eviza tahun 2020. Dari hasil analisis menggunakan *Mc Nemar* yaitu nilai *p value* 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) yang membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Palangka Raya. Hal yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Rosidah Nurmasari tahun 2018, berdasarkan hasil analisis, variabel konsumsi tablet besi bermakna sehingga ada pengaruh konsumsi tablet besi dengan kadar Hb remaja putri anemia ( $p=0,00$ ). Kadar Hb remaja putri sebelum diberi Tablet Besi memiliki rata-rata 10,8 gr/dl setelah diberi Tablet Besi kadar Hb meningkat sebesar 12,40 gr/dl. Diharapkan remaja putri mengkonsumsi tablet besi untuk mencegah dan mengatasi anemia.

Menurut asumsi peneliti, pemberian Tablet Fe pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar dilakukan untuk menghindari terjadinya resiko anemia (penurunan kadar HB) pada remaja putri. Pencegahan anemia pada remaja putri tidak hanya dilakukan dengan mengkonsumsi Tablet Fe, akan tetapi bisa dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan remaja putri tentang pentingnya menjaga asupan nutrisi makanan dan menjaga pola makan. Pemberian Tablet Fe pada remaja putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar hanya diberikan 1 x dalam seminggu. Walaupun pemberian tablet Fe pada remaja putri dilakukan hanya 1 x dalam seminggu, namun bisa memberikan perubahan yang signifikan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri

#### IV. KESIMPULAN

1. Kadar Hb pada remaja putri sebelum pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar, sebagian besar berada pada kategori < 12 gr/dL (tidak normal) sebanyak 27 orang (71,1%).
2. Kadar Hb pada remaja putri setelah Pemberian Tablet Fe di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar, sebagian besar

berada pada kategori  $\geq 12$  gr/dL (normal) sebanyak 34 orang (89,5%).

3. Ada Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri di Ponpes Imam At-Thobari Desa Kalianyar Tahun 2022 dengan nilai *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiwijayanti, 2015. *Hubungan Karakteristik Individu Terhadap Kadar Timbal Dalam Darah Dan Dampaknya Pada Kadar Hemoglobin Pekerja Percetakan Di Kawasan Megamall Ciputat Tahun 2015 Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Andriana, 2018. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Pengaraian*. Jurnal Maternity and Neonatal.
- Arikunto, 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Estridge, dan Reynolds, 2016. *Basic Clinical Laboratory Techniques, (6th ed)*. New York: Delmar.
- Fajriyah dan Fitriyanto, 2016. *Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri*. Jurnal ilmu kesehatan. Vol IX No 1.
- Gunadi, Mewo dan Tiho, 2016. *Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Pekerja bangunan*. Jurnal E-Biomedik 4(2), 2–7. Tersedia di: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14604>.
- Hasanan, 2018. *Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar*. J olahraga dan Kesehat.
- Hidayat, 2016. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kartikawati, 2017. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016*.
- Kemenkes RI, 2018, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Masturoh, I., dan N. Anggita, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta : Kemenkes RI.
- Maretdiyani, 2017. *Perbedaan kadar hemoglobin pada pasien persalinan normal dan setelah mendapat perawatan pengobatan di RSUD Banyumas*. Semarang : Universitas Muhammadiyah. Dari : <http://digilib.unimus.ac.id/files//disk1/139/jtptunimus-gdl-arimaretdi-6920-1-abstrak.pdf>
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Norsiah, 2015. *Perbedaan Kadar Hemoglobin Metode Sianmethemoglobin dengan dan Tanpa Centrifugasi pada Sampel Leukositosis*. Medical Laboratory Technology Journal. 1(2): 72 – 83.
- Nuraini, 2018. *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi dan Pasca Menstruasi*. [Karya Tulis Ilmiah]. Jombang (ID) : STIKes Insan Sendekia Medika.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sinaga, 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional

Sudikno, Sandjaja, 2016. *Prevalensi dan Faktor Risiko Anemia pada Wanita Usia Subur di Rumah Tangga Miskin di Kabupaten Tasikmalaya dan Ciamis, Provinsi Jawa Barat. Jurnal Kesehat Reproduksi. Vol 7 no.5.*

Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Verawaty, 2017. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita.* Bandung: Grafind.

Yani, 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan, Universitas Hasanudin*

PERPUSTAKAAN  
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR