

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi Di Sma Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022

Desliza Desliza¹, Eka Purnama², Srilina Br Pinem³, Ninsah Mandala Putri⁴,
Henny Rista⁵

STIKes Mitra Husada Medan

Jl. Pintu Air IV Pasar 8 Kel, Kwala Bekala Kec. Medan Johor

rikha.mizza@gmail.com

Abstract. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood which requires higher levels of nutrients, including iron. Teenage girls are more susceptible to anemia because they are already menstruating (Sediaoetama, 2018). Lack of iron in adolescents without adequate iron intake will continue during pregnancy, causing suboptimal fetal growth, low birth weight, risk of bleeding during delivery and increasing the risk of maternal and infant mortality. That's why most Obstetricians and Nutrition experts recommend iron supplements from pre-conception (adolescence). The aim is to determine the relationship between knowledge and attitudes of teenagers in consuming iron tablets at Tunas Bangsa Kwala Begumit Private High School, Binjai District, Langkat Regency in 2022.

This type of research is analytical research with a cross sectional design, namely the researcher takes samples from a population using a questionnaire as a data collection tool to determine the relationship between knowledge and attitudes of teenagers in consuming iron tablets at Tunas Bangsa Kwala Begumit Private High School, Binjai District, Langkat Regency. 2022 (Hermanto, 2015).

Conclusion: From a total of 39 young female respondents, the results showed that the majority of respondents had poor knowledge, 18 respondents (46.2%) and the minority of respondents with good knowledge, 10 people with (25.6%). Of the 39 respondents, the majority of respondents did not consume iron tablets, 29 people (74.4%). From the statistical test results, it was found that p value = 0.000 (p < 0.05). This means that there is a significant relationship between knowledge and attitudes of teenagers in consuming iron tablets.

Keywords: *Teenagers, Iron Tablets*

Abstrak. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Dimana remaja putrid lebih rentan mengalami anemia karna sudah mengalami menstusai. (Sediaoetama, 2018). Kurangnya zat besi pada remaja tanpa diimbangi asupan zat besi yang adekuat akan berlanjut pada masa kehamilan saat kehamilan akan menyebabkan pertumbuhan janin tidak optimal, berat badan bayi lahir rendah, resiko perdarahan saat persalinan dan meningkatkan resiko kematian ibu dan bayi. Karenaitu sebagian besar pakar Obstetridan Gizimerekomendasikan suplemen besi sejak pra konsepsi (remaja). Adapun tujuannya yaitu untuk untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022

Jenis penelitian ini adalah Penelitian yang bersifat analitik dengan desain Cross Sectional yaitu peneliti melakukan pengambilan sampel dari suatu populasi dengan menggunakan Kuesioner sebagai alat pengumpulan data untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022 (Hermanto, 2015).

Kesimpulan, Dari total 39 responden remaja putri, didapatkan hasil mayoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 18 responden (46,2%) dan minoritas responden berpengetahuan baik 10 orang dengan (25,6%). Dari 39 responden mayoritas responden tidak mengkonsumsi tablet zat besi 29 orang (74,4%). Dari hasil uji statistic didapatkan p value = 0,000 (p < 0,05). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikansi antara pengetahuan dan sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi .

Kata kunci: Remaja , Tablet Zat Besi

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Dimana remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena sudah mengalami menstruasi. (Sediaoetama, 2018). Kurangnya zat besi pada remaja tanpa diimbangi asupan zat besi yang adekuat akan berlanjut pada masa kehamilan saat kehamilan akan menyebabkan pertumbuhan janin tidak optimal, berat badan bayi lahir rendah, resiko perdarahan saat persalinan dan meningkatkan resiko kematian ibu dan bayi. Karenaitu sebagian besar pakar Obstetrisan Gizimerekomendasikan suplemen besi sejak pra konsepsi (remaja).

Berdasarkan Permenkes tahun 2015 tentang Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Standar Produk Suplementasi Gizi, suplementasi gizi dalam bentuk tablet tambah darah merupakan suplemen gizi dengan kandungan paling sedikit zat besi pada wanita usia subur termasuk remaja hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan konsentrasi dan mencegah terjadinya perdarahan pada masa kehamilan persalinan dan nifas. (Permenkes RI, 2015).

Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%, dari data tersebut dapat dilihat prevalensi remaja putri mengalami anemia sangat tinggi yakni 57,1%.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat dari 6 remaja putri yang ditanya tentang fungsi tablet zat besi hanya 1 yang memahaminya namun tidak dikonsumsi dikarenakan dirinya menganggap ini bukan merupakan hal yang penting.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022".

KAJIAN TEORITIS

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan,

biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun s/d 19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). "Remaja". Kata itu menurut remaja sendiri adalah kelompok minoritas yang punya warna tersendiri, yang punya "dunia" tersendiri yang sukar dijamah oleh orang tua. Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti "tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang cukup luas: mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. (Piaget).

Anemia pada Remaja, Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B₆) (Almatsier, 2010).

Anemia terjadi karena penurunan jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dalam darah. Anemia menyebabkan keadaan mudah lelah dan pening, terutama perubahan posisi duduk ke posisi berdiri. Anemia dapat terjadi pada remaja akibat kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi. Selain itu, pada remaja wanita yang mengalami menstruasi terjadi kekurangan darah yang menyebabkan wanita remaja rentan terkena anemia. Hal tersebut tentunya tidak baik dalam perkembangan para remaja karena dapat mengganggu tingkat produktivitas dalam belajar (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Pencegahan dan pengobatan kekurangan zat besi dimulai dengan peningkatan dalam jumlah zat besi yang dikonsumsi. Sumber zat besi yang memiliki nilai biologis tinggi, seperti daging, ayam, dan ikan. Zat besi dalam sereal dan kacang-kacangan mempunyai ketersediaan biologis yang rendah. (Almatsier, 2010).

Dosis Pemberian Program pemberian suplementasi zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putrid diharapkan dapat berkontribusi memutus lingkaran malnutrisi antargenerasi. Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah menjalankan program pencegahan dan penanggulangan anemia gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi WUS lebih dini, yaitu sejak usia remaja. Program ini bertujuan untuk mendukung upaya penurunan angka kematian ibu dengan menurunkan risiko terjadinya perdarahan akibat anemia pada ibu hamil. Pemberian TTD pada remaja putrid yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari ketika menstruasi (Nuradhiani, 2017).

Manfaat tablet zat besi pada remaja, Remaja putri mempunyai siklus menstruasi rutin setiap bulannya dan banyak yang tidak menyadari bahwa sel darah mereka akan banyak berkurang. Hal ini membuat remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia atau kurang darah.

Kementerian Kesehatan RI melalui Puskesmas melakukan program suplementasi zat besi berupa pemberian tablet tambah darah (TTD) ke sekolah-sekolah untuk remaja putri.

Upaya ini dilakukan untuk meminimalisasi perempuan muda mengalami anemia. Remaja putri yang mengalami anemia ketika hamil memiliki potensi tinggi melahirkan bayi dengan tubuh pendek (stunting) atau berat badan lahir rendah (BBLR).

Manfaat suplementasi tablet tambah darah menurut Ani (2013) adalah:

- a. Menurunkan prevalensi anemia
- b. Mencegah kasus BBLR
- c. Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
- d. Mencegah anemia defisiensi besi pada ibu hamil, meningkatkan daya tahan tubuh yang lebih baik.
- e. Mencegah kasus BBLR
- f. Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
- g. Mencegah anemia defisiensi besi pada ibu hamil, meningkatkan daya tahan tubuh yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian yang bersifat analitik dengan desain Cross Sectional yaitu peneliti melakukan pengambilan sampel dari suatu populasi dengan menggunakan Kuesioner sebagai alat pengumpulan data untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Menggunakan Tablet Zat Besi di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022 (Hermanto, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat

Tahun 2022

Tingkat Pengetahuan	Frequency	Percent %
1. Baik	10	25,6
2. Cukup	11	28,2
3. Kurang	18	46,2
Total	39	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari total 39 responden remaja putri, didapatkan hasil mayoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 18 responden (46,2%) dan minoritas responden berpengetahuan baik 10 orang dengan (25,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Remaja Putri di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022

Sikap	Frequency	Percent %
1. Mengonsumsi	10	25,6
2. Tidak Mengonsumsi	29	74,4
Total	39	100,0

Berdasarkan table 2. diatas dapat diketahui bahwa dari 39 responden mayoritas responden tidak mengonsumsi tablet zat besi 29 orang (74,4%)

Tabel 3. Tabel Silang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022

Pengetahuan	sikap	total	P value
39	39	39	0,000

Berdasarkan tabel 3. diatas didapatkan bahwa dari 39 responden, dapat diperoleh hasil terdapat hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi di SMA Swasta Tunas Bangsa Kwala Begumit Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Tahun 2022 dengan nilai $P 0,000 < 0,05$

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Dari total 39 responden remaja putri, didapatkan hasil mayoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 18 responden (46,2%) dan minoritas responden berpengetahuan baik 10 orang dengan (25,6%)
2. Dari 39 responden mayoritas responden tidak mengkonsumsi tablet zat besi 29 orang (74,4%)
3. Dari hasil uji statistic didapatkan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi .

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis mengenai hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi. Bidan sebagai petugas kesehatan perlu lebih memahami tentang Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi. Peneliti ini dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan wawasan kesehatan masyarakat mengenai Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi. Peneliti ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber dipergustakaan STIKes Mitra Husada Medan khususnya mengenai Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terlibat langsung dalam penelitian ini maupun pihak-pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga kepada Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang telah memfasilitasi Peneliti dalam melakukan penelitian dan juga mohon maaf atas semua khilaf dan kesalahan

DAFTAR REFERENSI

- Ali, Muhammad. 2015. *Psikologi Remaja*. Bandung : Bumi Aksara.
- Arisman 2014, Gizi dalam Daur Kehidupan, EGC, Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bina Aksara.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Aryani, R. *Ns.S.Kep*. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Dharmadi. (2011) *Penyuluhan anemia Defisiensi Besi (ADB) pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangli*. Tersedia dalam: <http://www.communityhealthy.com/penyuluhan-anemia-defisiensi-besi-pada-remaja-puteri-di-sma-Negeri1-bangli.htm>. (diakses Februari November 2020)
- Dwimawati, (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smk Yak 1 Bogor Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor Provinsi Jawa Barat Tahun 2018*. Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol.1 No.2 2018
- Hurlock. 2005. *Perkembangan Anak (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Mamta, L. (2014) *Prevalence of Anemia and Knowledge Regarding Anemia among Reproductive Age Women (Volume 3, Issue 2 Ver. II, Mar-Apr. 2014), PP54-60* www.iosrjournals.org. India
- Maryatun. (2013). *Peran Teman Sebaya terhadap Perilaku Seksual Pra Nikah Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Surakarta*. Vol 10 No. 1 Februari 2013
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permenkes tahun 2015 tentang Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Standar Produk Suplementasi Gizi
- Price. (2016) *Bab 8 Gangguan Pertumbuhan, Proliferasi, dan Diferensiasi Sel*. In: Price et al., 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit Ed 6*. Jakarta: EGC
- Riskesmas. (2013) *Laporan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2010*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia

- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sediaoetomo. (2018) *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia*. Jakarta: Dian Rakyat
- Suarjana, Nyoman. 2013. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Terhadap Pentingnya Konsumsi Makanan Yang Mengandung Zat Besi Saat Menstruasi Di Sman 2 Tabanan. *Jurnal Kesehatan Terpadu* 1(1):38–43 Issn:2549–8479.
- Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012
- Suryani, D 2015, „*Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu*”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, Vol. 10, No. 1, hh. 11 – 18.
- Putri, MD, 2018, *Hubungan Sikap Pencegahan Anemia Dan Perilaku Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri di SMK N 1 Sukoharjo*, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, UMS. <http://eprints.ums.ac.id/62647/>, di akses tanggal 12 Maret 2021